

2020.04.20.

<https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sportagi-ismeretek/nyari-olimpiai-sportagak-tradiciok>

<https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sportegeszsegtan/az-egeszseges-eletmod-alapelvei>

2020.04.21.













<https://www.youtube.com/watch?v=gEzAFLIbaPE>

2020.04.22.-23.

<https://www.youtube.com/watch?v=WZtBez7bxp8>

<https://www.youtube.com/watch?v=YO0Ta7gu6gQ>

2020.04.24.

			
FEJ VAGY ÍRÁS?			
1	 Páros karkörzés x10	 "Jumping Jack" x10	
2	 "Guggolás" x10	 "Hegymászás" x10	
3	 "Négyütemű" x10	 Kitörés x10	
4	 "Ollózó kitörés" x10	 "Ollózó has" x10	
5	 Térdlendítéssel futás x10	 "Hasprés" x10	