

2020.04.20.

<https://zanza.tv/testnevel-es-sport/sportegeszsegtan/testedzes-eletkori-sajatossagai>

<https://zanza.tv/testnevel-es-sport/sportegeszsegtan/nemi-kulonbsegek-az-edzesfolyamat-tervezeseben>

2020.04.21.-22.

<https://www.youtube.com/watch?v=DwOS8C2rdf4&t=32s&fbclid=IwAR2Ct9Q0M5PAEk7xd9MftVigi1vgKYQK0Irt-jaMXkcbHEEmon-rGPV7zhc>

8. KATABATA

 10 mp pihenő	20 mp mozgás	 
1. Ollózó támadóállás		
 10 mp pihenő	20 mp mozgás	 
2. Kitörés		
 10 mp pihenő	20 mp mozgás	 
3. Híd		
 10 mp pihenő	20 mp mozgás	 
4. Hegymászás		
 10 mp pihenő	20 mp mozgás	 
5. Ollózó has		
 10 mp pihenő	20 mp mozgás	 
6. Futás térdlendítéssel		
 10 mp pihenő	20 mp mozgás	 

MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALL EDZÉS

2020.04.23.-24.

https://www.youtube.com/watch?v=-FENIJ_eERGE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1-RLdW5VmJ66jQgjZ9MuHA7gIPuXujZLn8NySFB2H83xlbTWrxr8CUH0