

05.18.

<https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sportagi-ismeretek/uszas-magyar-sikerek>

05.19.


<https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sportagi-ismeretek/roplabdazas>

05.20.

[https://www.youtube.com/watch?v=SB74FyZU4eU&fbclid=IwAR0JSFRgQhV\\_FDPGFIZKm9ozyRi0TUo\\_AEZtRIUeAZ1NmbkTDNhTTwH82B\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=SB74FyZU4eU&fbclid=IwAR0JSFRgQhV_FDPGFIZKm9ozyRi0TUo_AEZtRIUeAZ1NmbkTDNhTTwH82B_s)

05.21.

## 1. TABATA

 10 mp pihenő	 20	20 mp mozgás	
 10 mp pihenő	 20	20 mp mozgás	
 10 mp pihenő	 20	20 mp mozgás	
 10 mp pihenő	 20	20 mp mozgás	
 10 mp pihenő	 20	20 mp mozgás	
 10 mp pihenő	 20	20 mp mozgás	

**MAGAS INTENZÍÁSÚ INTERVALL EDZÉS**

05.22.

<https://www.youtube.com/watch?v=rACGEaiXt-s&fbclid=IwAR1K9n6ST-VcC0CYQO2-KWpwrHzNnHNrN08hif7H79OJ6rfHAV4Jv9moUrs>