

05.18.

<https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sporttortenet/sport-hajnala>

05.19.

<https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sporttortenet/az-okori-olumpiak>

05.20.

<https://www.youtube.com/watch?v=bseyBcJ1Sp8>

05.21.

<https://www.youtube.com/watch?v=RkwYNW1udv8>

05.22.

3. TABATA

 10 mp pihenő	 20 mp mozgás	
1. PLANK		
 10 mp pihenő	 20 mp mozgás	
2. Ugrás, térd"fel"		
 10 mp pihenő	 20 mp mozgás	
3. Kitörés váltva		
 10 mp pihenő	 20 mp mozgás	
4. „Négyütemű fekvő”		
 10 mp pihenő	 20 mp mozgás	
5. JUMPING JACKS		
 10 mp pihenő	 20 mp mozgás	
6. Ugrás jobbra-balra		
 10 mp pihenő	 20 mp mozgás	

MAGAS INTENZÍÁSÚ INTERVALL EDZÉS