

## Edzőtábor Tenerifén / 2016. április

### *Lengyák György felvételei 1 - 2*

#### **Videók**

Szabó Barbara — nekifutás gyakorlása 1	<a href="https://youtu.be/O6HkCgDVbTQ">https://youtu.be/O6HkCgDVbTQ</a>
Bakosi Péter — nekifutás gyakorlása 1	<a href="https://youtu.be/9hIkjELH_k4">https://youtu.be/9hIkjELH_k4</a>
Szabó Barbara — nekifutás gyakorlása 2	<a href="https://youtu.be/npQRVnDvoIw">https://youtu.be/npQRVnDvoIw</a>
Bakosi Péter — nekifutás gyakorlása 2	<a href="https://youtu.be/dE3VYixk4Bg">https://youtu.be/dE3VYixk4Bg</a>
Edzés az Atlanti óceán partján 1	<a href="https://youtu.be/2FfDb_59zII">https://youtu.be/2FfDb_59zII</a>
5	
Edzés az Atlanti óceán partján 1 lassítva	<a href="https://youtu.be/pipXBhUpWVs">https://youtu.be/pipXBhUpWVs</a>
Edzés az Atlanti óceán partján 2	<a href="https://youtu.be/vdERQanHX4M">https://youtu.be/vdERQanHX4M</a>
Györgyi és Attila edzése az óceán partján	<a href="https://youtu.be/-16NMuoeV9E">https://youtu.be/-16NMuoeV9E</a>
Edzés az Atlanti óceán partján 3	<a href="https://youtu.be/k6Ndq7M7hUI">https://youtu.be/k6Ndq7M7hUI</a>
Edzés az Atlanti óceán partján 4 – lassítva	<a href="https://youtu.be/Vd1IHldyojo">https://youtu.be/Vd1IHldyojo</a>
10	
Edzés az Atlanti óceán partján 4	<a href="https://youtu.be/KfaXJTg90fw">https://youtu.be/KfaXJTg90fw</a>
Edzés az Atlanti óceán partján 5	<a href="https://youtu.be/ItSSVd1jNoc">https://youtu.be/ItSSVd1jNoc</a>
Edzés az Atlanti óceán partján 6	<a href="https://youtu.be/rNgjxZ69GQs">https://youtu.be/rNgjxZ69GQs</a>
Edzés az Atlanti óceán partján 6 - lassítva	<a href="https://youtu.be/1gLEyjg3e_8">https://youtu.be/1gLEyjg3e_8</a>
Edzés az Atlanti óceán partján 7	<a href="https://youtu.be/iwtnez4vr90">https://youtu.be/iwtnez4vr90</a>
15	
Edzés az Atlanti óceán partján 7 – lassítva	<a href="https://youtu.be/X7W9d9O8oS8">https://youtu.be/X7W9d9O8oS8</a>
Zsivoczky csoport edzése az óceán partján	<a href="https://youtu.be/hWVDh5srZdk">https://youtu.be/hWVDh5srZdk</a>
Edzés az Atlanti óceán partján 8	<a href="https://youtu.be/yhxjCN_jHTo">https://youtu.be/yhxjCN_jHTo</a>
Edzés az Atlanti óceán partján 9	<a href="https://youtu.be/EBCuPt7WiDQ">https://youtu.be/EBCuPt7WiDQ</a>
Edzés az Atlanti óceán partján 9 lassítva	<a href="https://youtu.be/YMk642Vvq-c">https://youtu.be/YMk642Vvq-c</a>
20	
Edzés az Atlanti óceán partján 10	<a href="https://youtu.be/lunh3k_jZ_s">https://youtu.be/lunh3k_jZ_s</a>
Edzés az Atlanti óceán partján 10 lassítva	<a href="https://youtu.be/6fu3NkXHdDA">https://youtu.be/6fu3NkXHdDA</a>
Tano Leonardo — Flopp a vízben	<a href="https://youtu.be/u71N9-kx4Zo">https://youtu.be/u71N9-kx4Zo</a>
Bakosi Péter — magasugrás a vízben	<a href="https://youtu.be/CnDfVs1xg7w">https://youtu.be/CnDfVs1xg7w</a>
Deák Nagy Marcell és Móricz Bálint résztávós futása 1	<a href="https://youtu.be/M0Ggi9Xrf2o">https://youtu.be/M0Ggi9Xrf2o</a>
25	
Deák Nagy Marcell és Móricz Bálint résztávós futása 2	<a href="https://youtu.be/ksHURa-N4Pg">https://youtu.be/ksHURa-N4Pg</a>
Kerekes Gréta és Répási Petra résztávós futása 3	<a href="https://youtu.be/E-BEJxfoMs">https://youtu.be/E-BEJxfoMs</a>
Baji Balázs háromtámaszos rajt vontatással 1	<a href="https://youtu.be/2jRtWtxVi_c">https://youtu.be/2jRtWtxVi_c</a>
Baji Balázs háromtámaszos rajt vontatással 1 – lassítva	<a href="https://youtu.be/Ce8kXCRNH8w">https://youtu.be/Ce8kXCRNH8w</a>
Baji Balázs térdelőrajt vontatással 2	<a href="https://youtu.be/bnBy6sx6e78">https://youtu.be/bnBy6sx6e78</a>
30	
Baji Balázs – háromtámaszos rajt vontatással 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/hC1RKgq8rCk">https://youtu.be/hC1RKgq8rCk</a>
Baji Balázs térdelőrajt vontatással 3	<a href="https://youtu.be/90RihvfyogQ">https://youtu.be/90RihvfyogQ</a>
Baji Balázs – háromtámaszos rajt vontatással 3 – lassítva	<a href="https://youtu.be/a3WtzGH9Dpg">https://youtu.be/a3WtzGH9Dpg</a>
Kriszt Katalin magasugró technikai edzése 1	<a href="https://youtu.be/qsAcI_9F0ag">https://youtu.be/qsAcI_9F0ag</a>
Kriszt Katalin magasugró technikai edzése 1- lassítva	<a href="https://youtu.be/TYQ8RUxHgVs">https://youtu.be/TYQ8RUxHgVs</a>
35	
Renner Luca magasugró technikai edzése	<a href="https://youtu.be/M69ev3KPbEs">https://youtu.be/M69ev3KPbEs</a>
Kriszt Katalin magasugró technikai edzése 2	<a href="https://youtu.be/bhsFabE9frA">https://youtu.be/bhsFabE9frA</a>
Kriszt Katalin magasugró technikai edzés 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/40K2it91CV8">https://youtu.be/40K2it91CV8</a>
Zsivoczky-Farkas Györgyi bemelegítése gáttal 1	<a href="https://youtu.be/MjpSHY06YLY">https://youtu.be/MjpSHY06YLY</a>
Baji Balázs stabilizáló gyakorlata súlyzórúddal 2	<a href="https://youtu.be/q_891AJmwTw">https://youtu.be/q_891AJmwTw</a>
40	

Tano Leonardo magasugrás 3  
Tano Leonardo magasugrás 3 – lassítva  
Tano Leonardo magasugrás 4  
Szabó Barbara magasugrás 3  
Szabó Barbara magasugrás 3 - lassítva  
45

<https://youtu.be/-YugsDEyzXg>  
<https://youtu.be/t2iUIEtRkX8>  
<https://youtu.be/naCp4dJMdrq>  
[https://youtu.be/FMMsY\\_gtpQQ](https://youtu.be/FMMsY_gtpQQ)

Bakosi Péter magasugrása 10  
Bakosi Péter magasugrása 10 – lassítva  
Szabó Barbara magasugrás 5  
Szabó Barbara magasugrás 6  
Gutema Emánuel első 1200 m-es futása - célba érés  
50

[https://youtu.be/v10TBAn\\_Uy0](https://youtu.be/v10TBAn_Uy0)  
<https://youtu.be/BL050iexWi4>  
<https://youtu.be/4oIH4GI6pbU>  
<https://youtu.be/fvzEuazEepQ>  
<https://youtu.be/me93oqeB9Tc>

Juhász Balázs 3000 m-es síkfutása (részlet 1)  
Juhász Balázs 3000 m-es síkfutása (részlet 4)  
Gutema Emánuel 2. 1200 m es futása, Juhász Balázsnak "nyulazik" 1  
Gutema Emánuel és Juhász Balázs célba érkezése  
54

<https://youtu.be/TSCgsB6hutA>  
<https://youtu.be/cgDPRmesB48>  
<https://youtu.be/XxBA5173Coc>  
<https://youtu.be/VN7zEoGDDHY>

### ***Fényképalbumok:***

*2016.04.01-19. Tenerife*

<https://picasaweb.google.com/111279478619019754159/2016040119Tenerife>

*2016.04.01-19. Tenerife - edzőtábor*

<https://picasaweb.google.com/111279478619019754159/2016040115TenerifeEdzotabor>