

## **Tenerife / edzőtábor - 2016. április 01 – 15.**

*Lengyák György felvételei*

### **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/Vd1IHldoyojo">https://youtu.be/Vd1IHldoyojo</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-BEJxfwoMs">https://youtu.be/E-BEJxfwoMs</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/4Ok2it91CV8">https://youtu.be/4Ok2it91CV8</a>
Zsivoczky-Farkas Györgyi bemelegítése gáttal 1	<a href="https://youtu.be/MjpSHY06YLY">https://youtu.be/MjpSHY06YLY</a>
Baji Balázs stabilizáló gyakorlata súlyzóruddal 2	<a href="https://youtu.be/q_891AJmwTw">https://youtu.be/q_891AJmwTw</a>
40	

Tano Leonardo magasugrás 3	<a href="https://youtu.be/-YugsDEyzXg">https://youtu.be/-YugsDEyzXg</a>
Tano Leonardo magasugrás 3 – lassítva	<a href="https://youtu.be/t2iUIEtRkX8">https://youtu.be/t2iUIEtRkX8</a>
Tano Leonardo magasugrás 4	<a href="https://youtu.be/naCp4dJMdrq">https://youtu.be/naCp4dJMdrq</a>
Szabó Barbara magasugrás 3	<a href="https://youtu.be/FMMsY_gtpQQ">https://youtu.be/FMMsY_gtpQQ</a>
Szabó Barbara magasugrás 3 – lassítva	<a href="https://youtu.be/zRI_-MbSm24">https://youtu.be/zRI_-MbSm24</a>
45	
Bakosi Péter magasugrása 10	<a href="https://youtu.be/v10TBAn_Uy0">https://youtu.be/v10TBAn_Uy0</a>
Bakosi Péter magasugrása 10 – lassítva	<a href="https://youtu.be/BL050iexWi4">https://youtu.be/BL050iexWi4</a>
Szabó Barbara magasugrás 5	<a href="https://youtu.be/4oIH4GI6pbU">https://youtu.be/4oIH4GI6pbU</a>
Szabó Barbara magasugrás 6	<a href="https://youtu.be/fvzEuazEepQ">https://youtu.be/fvzEuazEepQ</a>
Gutema Emánuel első 1200 m-es futása - célba érés	<a href="https://youtu.be/me93oqeB9Tc">https://youtu.be/me93oqeB9Tc</a>
50	
Juhász Balázs 3000 m-es síkfutása (részlet 1)	<a href="https://youtu.be/TSCgsB6hutA">https://youtu.be/TSCgsB6hutA</a>
Juhász Balázs 3000 m-es síkfutása (részlet 4)	<a href="https://youtu.be/cgDPRmesB48">https://youtu.be/cgDPRmesB48</a>
Gutema Emánuel 2. 1200 m es futása, Juhász Balázsnak "nyulazik" 1	<a href="https://youtu.be/XxBA5173Coc">https://youtu.be/XxBA5173Coc</a>
Gutema Emánuel és Juhász Balázs célba érkezése	<a href="https://youtu.be/VN7zEoGDDHY">https://youtu.be/VN7zEoGDDHY</a>
Bajnok Eszter távolugró edzés 1	<a href="https://youtu.be/QOijB8J3RKE">https://youtu.be/QOijB8J3RKE</a>
55	
Bajnok Eszter távolugró edzés 1 – lassítva	<a href="https://youtu.be/wVXAIFxPBL0">https://youtu.be/wVXAIFxPBL0</a>
Leveleki Bence távolugró edzés 1	<a href="https://youtu.be/d4lntoU5DJk">https://youtu.be/d4lntoU5DJk</a>
Leveleki Bence távolugró edzés 1 – lassítva	<a href="https://youtu.be/fQnpPMN78LM">https://youtu.be/fQnpPMN78LM</a>
Bajnok Eszter távolugró edzés 2	<a href="https://youtu.be/nVaG65lba3c">https://youtu.be/nVaG65lba3c</a>
Bajnok Eszter távolugró edzés 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/qtKgmP7SZC4">https://youtu.be/qtKgmP7SZC4</a>
60	
Leveleki Bence távolugró edzés 2	<a href="https://youtu.be/9YMd1XroYEQ">https://youtu.be/9YMd1XroYEQ</a>
Leveleki Bence távolugró edzés 2 – lassítva	<a href="https://youtu.be/p2aTPOjjCgY">https://youtu.be/p2aTPOjjCgY</a>
Bajnok Eszter távolugró edzés 3	<a href="https://youtu.be/KIQjd6OtLtw">https://youtu.be/KIQjd6OtLtw</a>
Leveleki Bence távolugró edzés 3	<a href="https://youtu.be/GSU3AKypYCg">https://youtu.be/GSU3AKypYCg</a>
Bajnok Eszter távolugró edzés 4	<a href="https://youtu.be/GSLyo7Bufuw">https://youtu.be/GSLyo7Bufuw</a>
65	
Leveleki Bence távolugró edzés 4	<a href="https://youtu.be/cGWEuIrH8RQ">https://youtu.be/cGWEuIrH8RQ</a>
Bajnok Eszter távolugró edzés 5	<a href="https://youtu.be/vWPafjVLJkw">https://youtu.be/vWPafjVLJkw</a>
Bajnok Eszter távolugró edzés 5 – lassítva	<a href="https://youtu.be/DKtKlkgwHmA">https://youtu.be/DKtKlkgwHmA</a>
Leveleki Bence távolugró edzés 5	<a href="https://youtu.be/dORZi79mjF4">https://youtu.be/dORZi79mjF4</a>
Leveleki Bence távolugró edzés 5 – lassítva	<a href="https://youtu.be/K0oLpIVwMR4">https://youtu.be/K0oLpIVwMR4</a>
70	
Bajnok Eszter távolugró edzés 6	<a href="https://youtu.be/n_YZ0lucmyk">https://youtu.be/n_YZ0lucmyk</a>
Bajnok Eszter távolugró edzés 6 - lassítva	<a href="https://youtu.be/fg7op62pH5E">https://youtu.be/fg7op62pH5E</a>
Leveleki Bence távolugró edzés 6	<a href="https://youtu.be/aItnxQbz08">https://youtu.be/aItnxQbz08</a>
Leveleki Bence távolugró edzés 6 – lassítva	<a href="https://youtu.be/nfZSHngLUIk">https://youtu.be/nfZSHngLUIk</a>
Leveleki Bence — hármassugró edzés 4	<a href="https://youtu.be/FS3WAqlFk0E">https://youtu.be/FS3WAqlFk0E</a>
75	
Leveleki Bence — hármassugró edzés 4 – lassítva	<a href="https://youtu.be/uBoFl_WY4Nk">https://youtu.be/uBoFl_WY4Nk</a>
Leveleki Bence — hármassugró edzés 8	<a href="https://youtu.be/JsU4HT479Fw">https://youtu.be/JsU4HT479Fw</a>
Leveleki Bence — hármassugró edzés 8 – lassítva	<a href="https://youtu.be/epEmPuDRZkI">https://youtu.be/epEmPuDRZkI</a>
Leveleki Bence — hármassugró edzés 10	<a href="https://youtu.be/OAIItLus3NjY">https://youtu.be/OAIItLus3NjY</a>
Leveleki Bence — hármassugró edzés 10 – lassítva	<a href="https://youtu.be/b9dIkp7tTzA">https://youtu.be/b9dIkp7tTzA</a>
80	
Szabó Barbara magasugró edzése 4	<a href="https://youtu.be/c3HJjKDUDQ4">https://youtu.be/c3HJjKDUDQ4</a>
Szabó Barbara magasugró edzése 4 – lassítva	<a href="https://youtu.be/m1kWdrRhjx0">https://youtu.be/m1kWdrRhjx0</a>
Szabó Barbara magasugró edzése 6	<a href="https://youtu.be/9zj0bR-ZFag">https://youtu.be/9zj0bR-ZFag</a>
Szabó Barbara magasugró edzése 6 – lassítva	<a href="https://youtu.be/gnUa_NimuJI">https://youtu.be/gnUa_NimuJI</a>
Bakosi Péter magasugró edzése (2,10 m) 9	<a href="https://youtu.be/Xi5JF6GZX_k">https://youtu.be/Xi5JF6GZX_k</a>
85	

Bakosi Péter magasugró edzése (2,10 m) 9 – lassítva  
Bakosi Péter magasugró edzése (2,15 m) 11  
Bakosi Péter magasugró edzése (2,15 m) 11 – lassítva  
Baji Balázs gátfutó edzése 1  
Baji Balázs gátfutó edzése 4  
90

<https://youtu.be/aiMxjZyHRbg>  
<https://youtu.be/Kyy7eXpnp1Q>  
<https://youtu.be/tNyz1zIzrR4>  
<https://youtu.be/mrLkX-XZwWQ>  
<https://youtu.be/d46PPyzGFY8>

Baji Balázs gátfutó edzése 4 – lassítva  
Baji Balázs gátfutó edzése 5  
Baji Balázs gátfutó edzése 5 – lassítva  
Baji Balázs gátfutó edzése 6  
Baji Balázs gátfutó edzése 6 – lassítva  
95

<https://youtu.be/VmSjdd7MDiI>  
<https://youtu.be/szmHhQ9AJyU>  
<https://youtu.be/es1Up-Ih7xs>  
<https://youtu.be/9Hi8TUIxyo0>  
<https://youtu.be/ulgVLI-rY1U>

Móricz Bálint résztávós edzése 1  
Koroknai Tibor gátfutó edzése 1  
Móricz Bálint résztávós edzése 2  
Koroknai Tibor gátfutó edzése 2  
Zsivoczky-Farkas Györgyi gátfutó edzése 1  
100

<https://youtu.be/RXfmmCfpXrM>  
<https://youtu.be/EVLbbGvfzjM>  
<https://youtu.be/ygCs5bN5X7g>  
<https://youtu.be/YkeQkrFxsX8>  
<https://youtu.be/MorbepUdHk>

Zsivoczky Farkas Györgyi gátfutó edzés 1 - lassítva  
Kriszt Katalin gátfutó edzése 2  
Renner Luca gátfutó edzése 2  
Zsivoczky-Farkas Györgyi gátfutó edzése 2  
Zsivoczky Farkas Györgyi gátfutó edzés 2 – lassítva  
105

<https://youtu.be/98gjYKfmGcQ>  
<https://youtu.be/6fEOiY09d3o>  
<https://youtu.be/vW0F4fUyQxg>  
<https://youtu.be/WHJ4W8a3Tps>  
<https://youtu.be/zKSSFufuvy0>

Zsivoczky-Farkas Györgyi gátfutó edzése 3  
Zsivoczky Farkas Györgyi gátfutó edzés 3 – lassítva  
Bajnok Eszter ugróiskolája 1  
Bajnok Eszter ugróiskolája 1 – lassítva  
Bajnok Eszter ugróiskolája 2  
Bajnok Eszter ugróiskolája 2 – lassítva  
111

[https://youtu.be/ry-55\\_X4Hc4](https://youtu.be/ry-55_X4Hc4)  
<https://youtu.be/E0KgSWOYO0U>  
<https://youtu.be/A3q5YW84FFA>  
[https://youtu.be/qRMch9XHH\\_Q](https://youtu.be/qRMch9XHH_Q)  
<https://youtu.be/mB5OMjg2Qxo>  
[https://youtu.be/\\_sRqfryPeMM](https://youtu.be/_sRqfryPeMM)

### ***Fényképalbumok:***

2016.04.01-15. Tenerife

<https://picasaweb.google.com/111279478619019754159/20160401115Tenerife>

2016.04.01-15. Tenerife - edzőtábor

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

2016. 04.10. Tenerife – Lolo Parque

<https://picasaweb.google.com/111279478619019754159/20160410LoloParque>