

## **Videók, edzések**

### **5-8. osztályosoknak**

Mezei Eszter

<https://www.youtube.com/watch?v=rUfSeYv0BVw>

<https://www.youtube.com/watch?v=49v2KKnM-Fk>

<https://www.youtube.com/watch?v=p54EfUXKlsQ>

### **Középiskola**

[https://www.youtube.com/watch?v=HBKd\\_I9Nc8M](https://www.youtube.com/watch?v=HBKd_I9Nc8M)

Futás után még : <https://www.youtube.com/watch?v=fu9SCHfBtJs>

Hasizomgyakorlatok: [https://www.youtube.com/watch?v=ayb\\_oh1pwnA](https://www.youtube.com/watch?v=ayb_oh1pwnA)

Csajoknak: [https://www.youtube.com/watch?v=06\\_-vl4\\_cvA](https://www.youtube.com/watch?v=06_-vl4_cvA)