

14:00-14:30	Gábor					
14:30-15:00	Ákos					
15:00-15:30	Ágoston					
15:30-16:00	Luca					
16:00-16:30	Benedek					
16:30-17:00	Andris					
Helyszín	D510					
Mérendők:	séta	5 perc		Szenzorok helye:	lábszár	3-4 OptiTrack
	futás	5 perc			comb	3-4 OptiTrack
	ugrás	10 ismétlés				
	térdhajlítás padon	10 ismétlés			felkar	3-4 OptiTrack
	rugás padon	10 ismétlés			alkar	3-4 OptiTrack
	asztal söprés	10 ismétlés				
	karemelés	10 ismétlés				
	lassú karnyújtás előre	10 ismétlés				
	boxolás	10 ismétlés				
	lassú nyomás	10 ismétlés				
	gyors nyomás	10 ismétlés				
1 - Ákos	gyors, lassú nyomás		4 - Andris	futás (eleje fos)		
	box			séta		
	lassú karnyújtás			ugrás		
	karemelés			rugás térdhajl		
	asztalsöprés			söprés		
	rudás majd térdhajlítás			karemelés		
	ugrás - rossz			lassú karnyújtás		
	ugrás (eleje fos)			box		
	séta - rossz			gyors, lassú nyomás		
	séta (eleje fos)					
	futás (eleje fos)		5 - Benedek	gyors, lassú nyomás		
				box		
2 - Ágoston	futás			lassú karnyújtás		
	séta			karemelés		
	ugrás			söprés		
	rugás majd térdhajlítás			rugás térdhajl	- alsó fejjel lefele	
	asztalsöprés			ugrás	- alsó fejjel lefele	
	karemelés			séta	- alsó fejjel lefele	
	lassú karnyújtás			futás	- alsó fejjel lefele	
	box					
	gyors lassú nyomás					
3 - Luca	gyors, lassú nyomás		rudás majd térdhajlítás			
	box - rossz		ugrás			
	box		séta (eleje fos)			
	lassú karnyújtás		futás - rossz			
	karemelés		futás (eleje fos)	- felső fejjel lefele		
	asztalsöprés					