**1.Bemelegítés**

<https://www.youtube.com/watch?v=khTb88iRXJE>

**26.Comb erősítése**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ctj7JNmCIxk>

**11.Hasizom erősítése, csípő átmozgatása**

<https://www.youtube.com/watch?v=7doezBM4fGQ>

**27.Talp és comb edzése**

<https://www.youtube.com/watch?v=_B0fFiEyCmA>



Egészségetekre!