

Erasmus+ 2024 03.02-2024.03.23.

Készítette: Pizmány Gábor 14 ffit

Az első napok

Az indulás napja 2024.03.02.-e volt. Ez egy szombati nap volt és délelőtt indult a repülőgép. Én rendkívül izgatott voltam, mivel életem első repülő utja volt. Szerencsére nagyon élveztem és a társaság is fantasztikus volt ezért nagyon gyorsan eltelt az utazási idő.

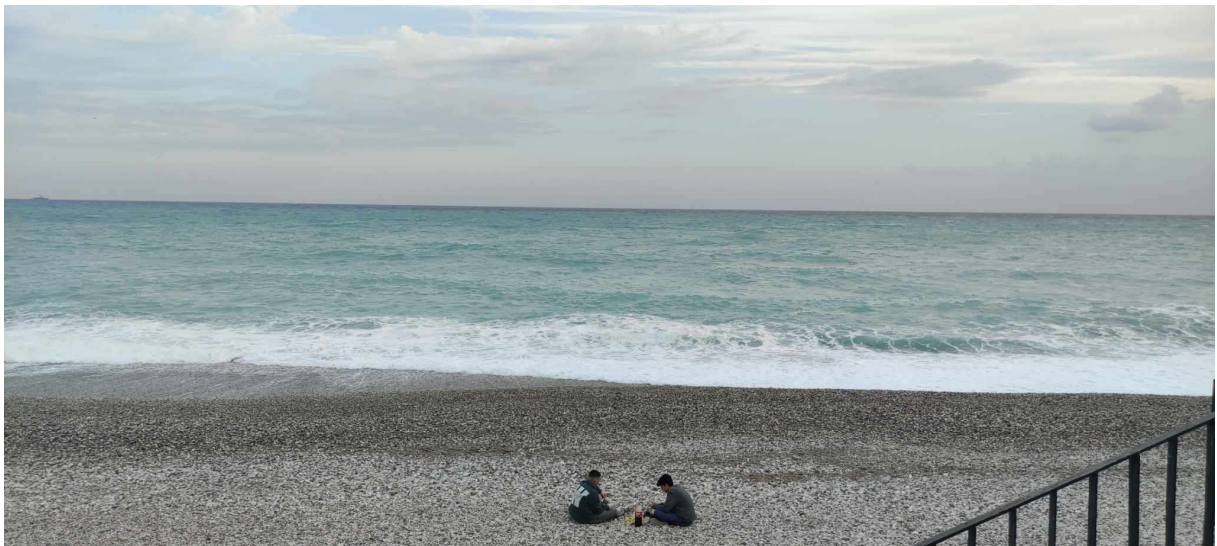


Az utazást követően pedig elfoglaltuk a szállásunkat, ami a tenger partól mindössze 8 perc sétára volt található.



A szállás neve Gülizar Hotel volt és egy igazán hangulatos volt rengeteg barátságos vendéggel és ott dolgozóval.

A szálláshely elfoglalása után nem is pazaroltuk az időnket és azonnal elmentünk felfedezni kicsit a környéket. (Antalya Konyalti térség)





Az első benyomások alapján már egyből lenyűgözött ez a csodálatos hely és rendkívül vártam az előtem álló heteket, hogy megannyi új és felejthetetlen élményben legyen részem.

A 3 hét programja úgy volt beosztva, hogy hétköznaponként napközben volt a gyakorlat és hétvégén pedig mindig volt egy egész napos program. Mivel szombaton érkeztünk meg ezért nem kellett egyből másnap elmenni gyakorlatra és volt egy kis időnk megismerni Antalya-



Gyakorlatról

Én Fitnessz és wellness instruktorként jutottam ki erre a 3 hetes gyakorlatra. Az én gyakorlati helyem egy környékbeli konditerembe volt. A gyakorlati helyem a Fitness venue volt, ami a szálláshelytől mindössze 5 perc sétára volt.

A gyakorlat során sajnos nem volt lehetőségem csoportos órák látogatására így megbeszéltem az edzővel, akihez jártam, hogy a gyakorlatom saját magam fejlesztése lesz.

A gyakorlat során a célom erőállóképesség, valamint az egyensúly érzék fejlesztése volt ezért az edzéseim során közepes intenzitással és nagy terjedelemben edzettem

Az első héten erő állóképességet fejlesztettem, amit a terem adottságait figyelembe véve egy gimnasztikai bemelegítés után futópadon kezdtem, ahol a séta fokozatról kezdve egyre gyorsabb tempóban futottam. A kardió után pedig általános izomerő fejlesztés volt, amit saját és szabadsúlyos, valamint edzőgépekkel keverve végeztem és igyekeztem a terem minden lehetőségét kihasználni. Az edzést osztott edzéstervben végeztem (mell és hát izomok, kar és láb izomok, valamint minden edzésem végében iktattam be hasizom fejlesztő gyakorlatokat)

A második héten pedig háttérbe szorítottam az izomerő fejlesztését és fókuszáltam az egyensúly fejlesztésre, amit bosun és diner párna segítségével fejlesztettem. ezen a két eszközön végeztem mindenféle

gyakorlatot melyek guggolások és láb tartáscserékkel, valamint súlypontáthelyezésekkel próbáltam meg ezen a területen a lehető legnagyobb fejlődést elérni.

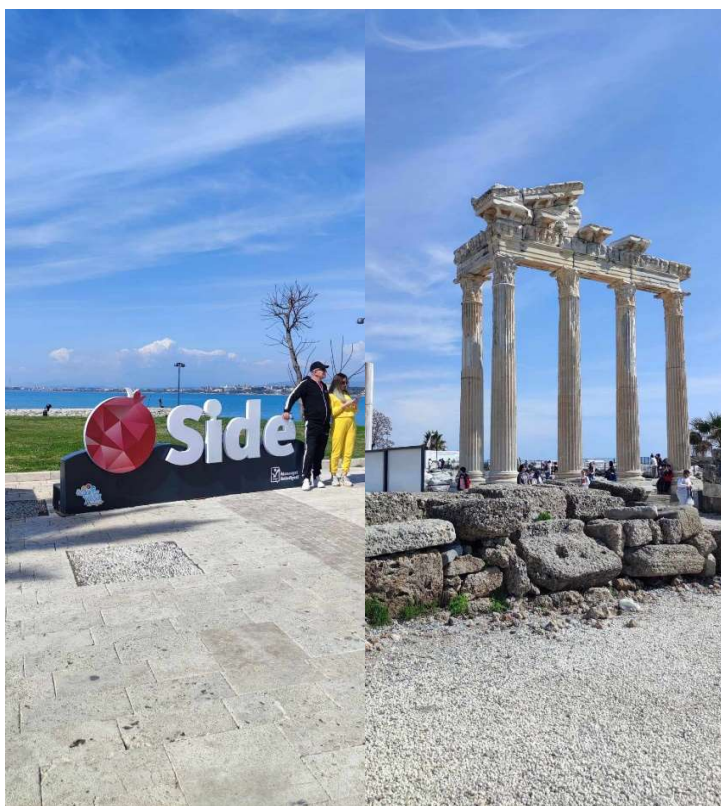
A fejlődés szépen látható volt ugyanis bosun guggolásból a hét elején 1-2db ismétlést tudtam végre hajtani és a hét második felére már ment a 10-12db ismétlés szám is ebből a gyakorlatból.

A harmadik héten már csak laza regeneráció céljából edzettem.

Összegzés képen én úgy vélem a gyakorlat során sokat tudtam fejleszteni magamon és hasznos volt az ott töltött idő.

Programok

Az első nagy program rögtön a második napon meg is történt, azaz vasárnap. Ezen a napon az erasmus csapata ellátogatott Side városába, ahol ókori Római romokat néztünk meg ami nagyon érdekes volt és gyönyörű. A romok után pedig lenéztünk egy gyönyörű szép tengerpartra.

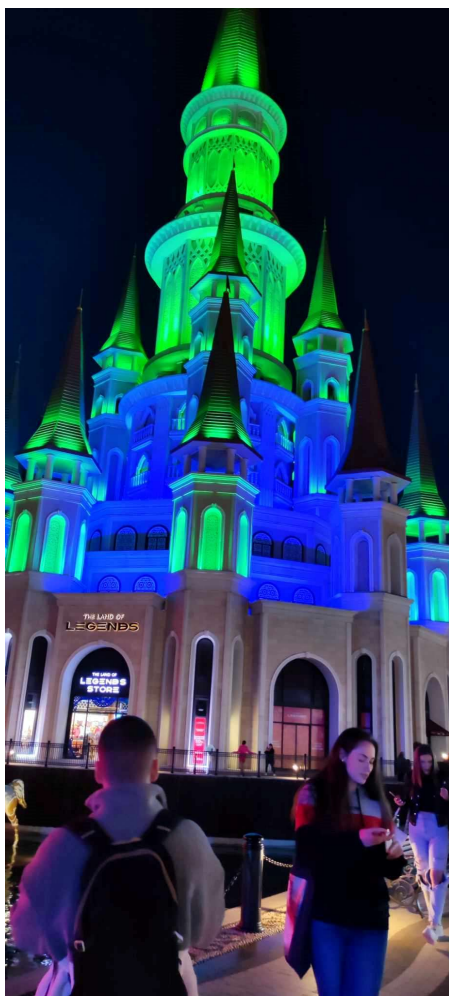


A hét többi napján a munka miatt már csak kisebb kirándulásokra mentünk. Had mutassak ezekről is pár képet.



Erasmus-os csapatkép a Düdem vízesésnél





Kirándulás este a Lend of legend-be

A második nagy programunk, ami egy egész napot vett igénybe az a vadvízi evezés volt, ami számomra a legizgalmasabb programok közé tartozott. Összesen 15km-ert eveztünk nagyából egy óra alatt és utána pedig a helyszínen volt az ebéd és az étkezést követően indultunk vissza a szállásra.



Az utolsó este

Az utolsó este a hotelba tartottak számunkra egy búcsú estet, ahol szórakozhattunk és átvettük a sikeres gyakorlatot igazoló oklevelet



Nagyon hálás vagyok, hogy kijuthattam egy ilyen fantasztikus helyre egy ilyen csodás csapattal akikkel azóta is nagyon jó barátságot ápolunk.