

MUNKANAPLÓ

2023-1-HU01-KA121-VET-000131191

A 2024. július 03.-július 31. közötti
ciprusi szakmai gyakorlatról

Sportedző

A tanuló neve: Soós-Valenta Martin

A szakma megnevezése: Sport

A szakmai gyakorlat helye: Body Art Fitness Gym

Címe: Marcantoniou Bragadinou, Street 8035 Paphos

Fő tevékenysége: Fitness

A szakmai vezető(k)/mentor neve: Charalampos Neophytou

Kísérő tanárok: Major Krisztina, Mics Sylvia, Kalóz Erika, Dienes Katalin

Szemponatok a munkanapló vezetéséhez

- Milyen konkrét szakmai munkát végeztél?
- Milyen új szakkifejezést tanultál?
- Mi volt az újdonság számodra?
- Milyen munkaeszközöket használtál, kezeltél, ismertél meg?
- Milyen új szavakat ismertél meg?
- Milyen nehézségeid adódtak?
- Kértél-e, kaptál-e segítséget a feladatok végrehajtásához?

Dátum	Elvégzett feladatok, megtanult új ismeretek	Megismert szavak, új kifejezések
2024.07.03	<p>A mai napon 14:00-kor elindultunk az iskola elől a budapesti Liszt Ferenc repülőtérre. Ez volt az első utazásom repülővel. Sikeresen megtanultam a reptéri szabályokat, gördülékenyen ment a felszállás és élmény volt a repülés is. Ciprusra érkezésünk után könnyen át tudtam venni a csomagokat, minden időben, rendben zajlott. A szállásunkra transzfer vitt minket. Az utazás alatt megtapasztaltam, hogy az itteni lakosok érdekes vezetési stílust használnak, és az út másik felén vezetnek. A szállásra későn értünk és még egy boltba is elmentünk, ahol megvettük a holnapi élelmet.</p>	<p><i>gate-beszállókapu</i> <i>liquids-folyadékok</i> <i>luggage-bőrönd</i> <i>specified weight-előírt súly</i> <i>plane-repülőgép</i></p>
2024.07.04	<p>Ezen a napon 10:00-kor elindultam a munkahelyre, autóval. Az utazás gyors és gördülékeny volt. Kicsit felfedeztem a várost, megismerkedtem a munkatársaimmal. Beismerem, hogy nagyon kellemesen csalódtam, mert barátságosak és segítőkészek voltak. Az edzőteremben nagyrészt csoportos edzéseket tartanak azonban néhány vendég egyéni edzésre érkezik. A munkahely kellően felszerelt volt. Többek között található itt lábtoló gép, fekvőnyomó pad, csigás keret, futópad. Részt vettem az első edzésemen és alkalmam nyílt kipróbálni a konditerem felszereléseit is. Remek hangulatban telt az első munkanapom.</p>	<p><i>march-járás</i> <i>target-cél</i> <i>kick-rúg</i> <i>kit-felszerelés</i> <i>quality-tulajdonság</i></p>
2024.07.05	<p>A mai napon kör edzést tartottunk a mentorommal, Monikával. Az egész testet megmozgattuk, egy alapos bemelegítés után. Vállból nyomással kezdtünk, ezt 30mp-ig kellett csinálni, aztán sumo guggolás jött 30mp-ig. Ezután tricepsz fekvőtámaszt végeztem 30mp-ig és az utolsó feladat a dinamikus láberő fejlesztése volt, guggolásból felugrás a step padra 30mp-ig. Ezt követően lenyújtottam. A használt eszközöket lefertőtlenítettem és elpakoltam. A munkaidőm letelte után hazagyalogoltam. Útközben megfigyeltem, hogy a városban rengeteg macska él szabadon és az emberek etetik őket. Érdekes volt még számomra, hogy kutyát nem nagyon láttam. Még problémát okoz a bal oldali közlekedés, de remélem, hogy hamarosan hozzá szokom.</p>	<p><i>stamina-állóképesség</i> <i>hops-szökdelés</i> <i>step-touch-lép, zár</i> <i>grapevine-keresztlépés</i> <i>supple-hajlékony</i></p>
2024.07.06	<p>Reggeli után elindultam csoporttársaimmal és tanárainkkal a belvárosba, az Old Town Market-ra ahol megtekintettük a bazar sort. Nagyon sok szép helyi kézműves dolgot láthattunk, tudtunk venni souvenir-t a családtagjainknak. Vásárlás közben gyakorolhattam az angol nyelvet, éreztem, hogy a kommunikáció egyre könnyebben ment. Kora délután beültünk egy helyi étterembe, ahol helyi specialitásokat kóstoltam meg. Ezután visszasétáltunk a szállásra, ahol kis pihenő után felfrissültünk az apartmanhoz tartozó medencében. Eközben jókat beszélgettem, játszottam a csoporttársaimmal. Úgy</p>	<p><i>travel-utazás</i> <i>sea-tenger</i> <i>cutlery-evőeszköz</i> <i>exhibition-kiállítás</i> <i>pleasant-kellemes</i></p>

	gondolom, hogy nagyon jó csapatépítő nap volt a mai. Nyitott vagyok a hasonló programokra, hiszen számtalan új dolgot láttam, tapasztaltam a mai nap során.	
2024.07.07	A mai napot egy közös palacsintázással kezdtük, ezután 5 órakor elindultunk a tengerpartra. Ezt a programot már nagyon vártam már, mert életemben először láttam a tengert. Csodálatos színben pompázott a kék tenger, kissé hullámzott és megnyugtatónak találtam a látványt. Nem féltem bele menni hiszen magabiztosan tudok úszni. Néhány óra elteltével visszaindultunk a szállásra.	<i>pancake-palacsinta pan-serpenyő jam-lekvár graver-kavics sand-homok</i>
2024.07.08	A mai napon eljött értem Monika, elvitt a munkába. Ezen a napon egy biciklis edzéssel ismerkedtem meg, megtanultam, hogy hogyan kell beállítani, és használni a biciklit. Egy alapos bemelegítés után elkezdtük az edzést. Ez egy nagyon intenzív, gyorsasági állóképességet javító edzés volt, alsó végtag izmai voltak fókuszban. Az edzés befejezésekképpen lenyújtottam, és lefertőtlenítettem a használt eszközöket, majd rendet raktam. Mikor hazaértem rendet raktam, és kimostam a szennyeseimet.	<i>sationary bicycle-szobabicikli intensive-intenzív run-fut jog-könnyű taposó futás barbells-súlyzók</i>
2024.07.09	A mai napon reggel elsétáltam a konditerembe, ahol ki kellett nyitnom a konditermet, és bekapcsolnom a klímákat. Ezen a napon egy köredzést tartottam a mentorommal együtt. Egy alapos bemelegítést követően elkezdtünk dolgozni. Láb és has izmaira fókuszáltunk elsősorban. Az első állomáson kitörést kellett végezni választott súllyal 30 mp-ig váltott lábbal, a következő állomás az hasprés volt 30 mp-ig, aztán guggolás következett a végső állomáson, amit szintén 30 mp-ig kellett végezni. Minden gyakorlat után tartottunk 10 mp-es pihenőt. Önállóan megtarthattam a nyújtást. Lefertőtlenítettem a használt eszközöket, és elpakoltam. Ezután önállóan edzettem, ahol a kar izmain volt a hangsúly, az első feladat csigán való letolás volt kötéllel 3x 12 ismétlés, az első ismétlés 40 kilogrammal hajtottam végre. A hátralévő kettőt 50 kilogrammal. Következő gyakorlat szintén csigán való letolás volt egyenes rúddal 3x 12 ismétlést csináltam a legelsőt 50 kilogrammal a többit 65 kilogrammal. A harmadik gyakorlat karhajlítás volt egykezes súlyokkal 3x 12 ismétlést, az elsőt 17,5 kilogrammal a maradék kettőt pedig 22,5 kilogrammal csináltam. Utolsó feladatként kalapács bicepsz karhajlítást hajtottam végre 3x 12 ismétléssel. Újra nyújtottam levezetésképpen pedig hazagyalogoltam. Tartalmas napom volt, amelynek során új tapasztalatokat szerezhettem.	<i>tactic-taktika defense-védekezés weight lifting-súlyemelés rope-kötél lounge-támadólépés</i>
2024.07.10	A mai napon Monika eljött értem, és elvitt a konditerembe, útközben megbeszéltük az edzés menetét. A mai munkanapon egy szokásos, minden testrészt átmozgató bemelegítést tartottam a vendégeknek, melynek során a felsőtestre fókuszáltam. Ezt követte az edzés, melynek során sok új gyakorlatot tanultam meg. Egy tricepsz fekvőtámasszal kezdtünk 30 mp-ig, ezután egy az egyénileg kiválasztott súllyal karlendítés következett 30 mp-ig, a következő gyakorlat húzózkodás volt 30 mp-ig. Minden gyakorlat között 10 mp	<i>heel dig-sarokérintés back touch-talajérintés hátul heel ups-sarokemelés bench-edzőpad net-háló</i>

	<p>pihenőt tartottunk. Edzést követően elindultam bevásárolni. A boltban az élelmiszerek legfőképp görögül, valamint angolul is ki voltak írva, itt is megtaláltam az egészséges élelmiszereket. A vásárlással könnyen boldogultam nem jelentett gondot az euróval történő fizetés, valamint az eladóval való kommunikáció sem. Este a szobatársaimmal közösen főztünk majd lementünk a medencébe fürödni, ahol tanáraink vártak minket, hogy beszámoljunk az aznapi élményeinkről.</p>	
2024.07.11	<p>A mai napon 7:30-ra mentem a konditerembe. 8-kor kezdődött az edzés. Ezt megelőzően bekapcsoltam a légkondicionálókat, felkapcsoltam a lámpákat. Egy aerobik órát tartottunk Monikával közösen, melynek során mentorom instrukciója alapján bemutattam a gyakorlatokat ahol lehetőségem volt bemutatni a gyakorlatokat, szükség volt gumiszalagokra, step-padokra, 5kg-os tárcsákra, az edzés után egy alapos nyújtás következett. Önállóan tudtam a rám bízott feladatot elvégezni.</p>	<p><i>fake-cselez aim-céloz kit-felszerelés gym-tornaterem winner-győztes</i></p>
2024.07.12	<p>Ezen a napon Monika eljött értem és elvitt a munkába, az edzés elmaradt, lemondások miatt. Sajnos ebben a szakmában előfordul, hogy a résztvevők nem jelennek meg, vagy lemondják, ezt meg kell tanulnom kezelni. Így egyénileg edzettem hátra, 3x 12 mellhez húzás volt az első gyakorlat, a második döntött pados evezés volt 3x 12, az utolsó csigán való lehúzás, minden gyakorlat között 3 perc pihenőt tartottam, ezután hazagyalogoltam</p>	<p><i>invidual sport-egyéni edzés quality-tulajdonság table tennis-asztalitenisz endurance-kitartás lunges-támadóállás</i></p>
2024.07.13	<p>A mai napon 8:30-kor elindultunk egy Jeep-en Safaris túrára. Az első állomás egy kanyon volt ahol kirándultunk, káprázatos volt számomra ez a hely, bár néhol elég veszélyesnek mutatkozott. A következő megálló a Lara Beach ahol volt időnk egy órát fürödni, nagyon szép homokos tengerpart volt tiszta vízzel. Itt láthattunk egy kisteknőst is, igazán érdekes volt. Ezután elindultunk egy étterembe ahol közösen megebedeltünk. Aztán elmentünk Aphrodité fürdőjébe ahol igazán szép kilátás várt minket. Az út mentén láthattunk bárányokat, kecskéket, kígyó nyomot is, nagyon szép tájon mentünk keresztül. Ezután hazamentünk és pihentünk.</p>	<p><i>canyon-kanyon turtle-teknős hegy-mountain út-road kecske-goat</i></p>
2024.07.14	<p>Ezen a napon sokáig pihentünk, majd 15:00-kor jött értünk egy taxi ami felvette a csapatunkat és elvitt a Coral-Bay tengerpartra, ahol rengetegen voltak, szintén homokos part, tiszta víz fogadott minket ahol volt lehetőségünk sokat fürödni, a partot két hegy vette körül ami csodálatos látvány volt, 18:00-kor elmentem a partra vacsorázni ahol egy pizzát ettem. Ezután volt időnk megnézni a naplementét is, majd 8-kor jött értünk egy taxi ami hazavitt minket</p>	<p><i>Busz-bus Ülés-seat shadow-árnyék Korall-coral cave-barlang</i></p>
2024.07.15	<p>A mai napon is elvitt Monika a konditerembe ahol egy egyéni edzést csináltam, majd 5-kor kezdődött a bicikli edzés, ami előtt egy mindent átmozgató bemelegítés volt, majd elő készítettem a bicikliket, az edzésen én is részt vettem, ezután elkezdődött nagyon intenzív volt, kellően kifárasztott, az edzés után hazagyalogoltam.</p>	<p><i>tempo-tempó rising -emelkedő incline-lejtő shutter-redőny balance-egyensúly</i></p>

2024.07.16	Ezen a napon reggel elgyalogoltam a konditerembe 7:30-ra, bekapcsoltam a légkondikat, és felkapcsoltam a lámpákat, az edzés 8-kor kezdődött egy alapos bemelegítés után, kihúztuk a bicikliket majd kezdődött az edzés, 3 fő rész volt, az első 20 mp intenzív állva biciklizés majd 40 mp ülve, a második szakasz 2 mp erős álló biciklizés majd 2 mp ülve, ezt 1 percen keresztül, 3x, a harmadik, a legnehezebb 100 mp intenzív állva biciklizés volt, 3x, ezek után alaposan lenyújtottunk, és Monika hazavitt	<i>fencing-vívás free exercise-talajtorna sideline-oldalvonal hit-üt mass sport-tömegsport</i>
2024.07.17	Ma az elején egyéni edzést csináltam, aztán bekapcsoltam a légkondikat, és becsuktam az ablakokat a terembe, majd kezdődött az edzés, ahol felső testen volt a fókusz, az első gyakorlat vállból nyomás volt guggolással, ezt 30 mp-ig csináltuk 10 mp pihenővel, 3 ismétléssel, aztán a második gyakorlat egykezes súlyokkal fekvényomás felemelt lábakkal 30 mp-ig tartott 10 mp pihenővel 3 ismétléssel, a utolsó feladat húzodzkodás volt saját testsúllyal 30-mp-ig 10 mp pihenővel, és 3x hajtottuk végre, az edzés után egy alapos nyújtás volt.	<i>Supple-hajlékony Leg curl-saroklendítés Toe touch-lábujjérintés V-step-háromszöglépés Pendulum-inga</i>
2024.07.18	Ezen a napon 7:30-ra mentem a konditerembe ahol felkapcsoltam a világítást, és a klímákat, 8-kor kezdődött az edzés, melynek során az alsó testet edzettük. Ezt követően köredzést tartottam a mentorommal, ahol én mutattam be a gyakorlatokat, azonban néhány újat is elsajátíthattam. A köredzés első állomása sumo guggolás súllyal volt, a második állomáson csípőemelést kellett súllyal végezni. A harmadik állomáson nagy és kicsi kitörés váltotta egymást, az utolsó állomáson viszont úgrókötelezni kellett egyéni tempóban. Minden állomáson 30 mp-ig tartott a munka. Az edzés után alapos nyújtást végeztünk. A munkaidőm hátralevő idejében felügyeltem és segítettem a kondigépeken edző vendégeket.	<i>knee ups-térdemelés power lunge-erő támadóállás front touch-talajérintés elől final-döntő indoor activity-fedett pályás tevékenység</i>
2024.07.19	A munkámat egyéni edzéssel kezdtem, legfőképp a felsőizmmainak átmozgatására és erősítésére fókuszáltam. Ezt követően előkészítettem a termet a csoportos edzésre, vagyis egy alapos szellőztetést követően bekapcsoltam a teremben a klímákat, hogy friss levegő fogadja a vendégeket. 5 órakor kezdődött az aerobik edzés, ahol sikeresen elsajátíthattam gyakorlatokat, hiszen ehhez hasonló mozdulatokat eddig még nem próbáltam. Az edzés során szükség volt ugrókötelre, gumiszalagra, step-padra, és fitball-ra is, melyeket én készítettem elő a vendégek számára. Az edzés után megtartottam a nyújtást, ezután hazagyalogoltam, levezetve az intenzív testedzést. Este tanárainnal megbeszélést tartottam, megtervezve a hátralevő időszakot, szabadidős és kulturális tevékenységeket.	<i>rocking horse-hintaszökdelés pivot turn-járás fordulattal power squat-terpeszállás térdhajlítással side to side-testsúly áthelyezés headstand-fejenállás</i>
2024.07.20	Ezen a napon reggel 9:30-kor elindultunk taxival a bazárba, hiszen a nagy hőség és a mediterrán klíma eléggé megerőltető olykor számunkra. A bazár, vagyis az Old Town Market az óvárosban található, ahol érdekes falfestményeket figyelhettünk meg néhány romos házfalon. A bazár mellett található egy kis kilátó, ahonnan csodás kép tárul elénk Páfosz házaival és a csodás kék tengerrel a háttérben. Néhány fénykép elkészítése	<i>restaurant-étterem menu-étlap stairs-lépcső wheel-kerék cloud-felhő</i>

	<p>után elmentem a bazárba, hogy a helyi kézműves áruk közül ajándékokat válasszak az otthoniaknak. Jó volt a bazárban sétálgatni, élveztem a mediterrán hangulatot. Délben beültünk egy étterembe, ahol helyi specialitásokat kóstoltam. Kora délután, a nagy hőségben taxival hazamentünk. Este tanáraink kíséretében lehetőségem volt lesétálni a tengerpartra, ahol kellemesen eltöltöttem az időt.</p>	
2024.07.21	<p>A mai napon délelőtt kitakarítottam a szobámat, majd lementem felfrissülni a medencébe ezután pihentünk egy keveset, hiszen holnap egy új munkahét veszi kezdetét. 5-kor elindultunk a tengerpartra, ahol csodás, vízből kiemelkedő sziklák törnek a hullámokat. A délutáni óra ellenére, még mindig erősen sütött a nap, azonban a tenger kellemesen hűs volt. Sokat úsztam, hazafelé menet megnéztük a naplementét.</p>	<p><i>sunset-naplemente sunrise-napfelkelte umbrella-ernyő boat-csónak stone-kő</i></p>
2024.07.22	<p>Ezen a napon reggel elindultam a munkába. 7:30-kor odaértem, kinyitottam a konditermet, bekapcsoltam a klímákat és a világítást. Az edzéshez a bicikliket előkészítettem, majd megtartottam az egész testet átmozgató bemelegítést, és elkezdődött a csoportos edzés. A gyakorlatokat én mutattam be, a mentorom pedig segített a vendégeknek a helyes testtartásának beállításában. A legelső sorozat bemelegítő jellegű volt, közepesen nehéz fokozaton 30 mp állva, majd következett az ülve biciklizés 3-as sorozatban, ugyancsak 30 mp-ig. Ezután egy intenzívebb feladat jött, vagyis az előző gyakorlatok ismétlése, azonban most 3 mp-ig állva, 3 mp-ig ülve 1 percen keresztül 3 sorozatban végezték a feladatot a vendégek. Az utolsó feladat 100 mp-ig állva biciklizés volt 3-as sorozatban. Az edzés után lenyújtottunk, majd Monika hazavitt. Mai kulturális programként tanáraink a kikötő illetve az ott található középkori erődítmény megtekintését kínálták, azonban ezen nem kívántam részt venni.</p>	<p><i>exercise bike-szobabicikli sound mind in sound body-ép testben ép lélek high kicks-magas rúgás strides-szökdelés harántterpeszállásban suppleness-hajlékonyság</i></p>
2024.07.23	<p>Először egyénileg edzettünk. Az alsó test izomzatára erősítettünk. 15:30-kor bekapcsoltam a légkondit, és becsuktam az ablakokat, majd 16:00 órakor elkezdődött a gyerekekkel a munka. A mai gyermekedzés a karnevál témájára épült, mindenkin volt valami kis kiegészítő ruha vagy kellék. Nagyon jó hangulatban telt az óra, volt rágesálni való, üdítő. Az óra túlnyomó részében kidobós játékot játszottam a gyerekekkel, amellyel szemmel láthatólag nagy örömet okoztam nekik. Sikerült velük jó kapcsolatot kiépíteni és nagy meglepetésemre, megajándékoztak egy karkötővel és egy kalappal. Az óra után Monika hazavitt engem és Fruzsínát. Tanáraink ma délutánra tengeri fürdözést kínáltak programként, de a munkarendem miatt ezen nem tudtam részt venni.</p>	<p><i>kids-gyerekek refreshing-üdítő throwing-dobás catch-elkap hat-kalap</i></p>
2024.07.24	<p>A mai napon reggel elgyalogoltam a konditerembe 7:30-kor, kinyitottam a termet, és becsuktam az ablakokat, bekapcsoltam a klímákat. Az edzés 8-kor kezdődött egy alapos bemelegítés után. A mai napon köredzést tartottunk, a felső testen volt a hangsúly. Az első gyakorlat döntött törzsű evezés volt, a kiválasztott súlyokkal, melynek során 30 mp-ig tartott a</p>	<p><i>pressure-nyomás decide-dönt burdens-terher towel-törölköző parallel bars-korlát</i></p>

	<p>terhelés. Ezután 10 mp pihenő következett, ezalatt hidratáltunk. A második gyakorlat plank volt, amelyet 30 mp-ig kellett tartani, majd 10 mp pihenő jött. A következő gyakorlat 30 mp-ig tartó folyamatos karhajlítás volt egyéni tempóban, a három sorozat között 10-10 mp pihenőt tartottunk. Az utolsó állomáson felülést hajtottunk végre a kiválasztott súllyal. Ebből 3 sorozatot végeztünk el 30 mp-ig 10 mp-es pihenőkkel. Az összes gyakorlatot önállóan, segítség nélkül mutattam be. A munkanap végeztével a szőnyegetek helyrepakoltam, a súlyzókat és a súlyokat lefertőtlenítettem, majd elpakoltam. Délután takarítottam és a munkanaplómat javítottam.</p>	
<p>2024.07.25</p>	<p>A mai napon délután Monika elvitt a konditerembe. Az útközben megbeszéltük az aznapi edzést. Amint oda értünk egyénileg edzettem, a láb izmaira fókuszáltam. Az első gyakorlat egy combhajlítás volt gép segítségével, ebből 3x 12 csináltam az elsőt 35 kg-val a másodikat, és a harmadikat 50 kg-val. A következő gyakorlat combfeszítő volt gép segítségével 3x 12 csináltam az elsőt 45 kg-val, a többit 60 kg-val csináltam. Az utolsó gyakorlat guggolás volt, ebből 3x 12 hajtottam végre. 70 kg-val kezdtem, majd a maradék kettőt pedig 100 kg-val csináltam. Az edzés után lenyújtottam. 16:30-kor bekapcsoltam a klímákat, becsuktam az ablakokat, majd 17:00-kor kezdődött az edzés, a mentorommal. Az alsó végtag izmain volt a hangsúly. A bemelegítést megtartottam különösen odafigyelve a alsó testre. Köredzés típusú edzést tartottunk, az első állomás deadlift gyakorlatot kellett végrehajtani egyénileg kiválasztott súllyal. A második állomáson step padra való felugrás volt egykezes kézisúlyokkal, odafigyelve a robbanékonyságra, a harmadik feladat kitörés volt kézisúlyokkal, az utolsó állomáson ugró kötelezést kellett végrehajtani egyéni tempóban. Minden gyakorlat 30 mp-ig tartott, 10 mp pihenőkkel, az edzés után Monikával megtartottuk közösen a nyújtást. Ezután a használt eszközöket lefertőtlenítettem, majd elpakoltam. Hazaút közbe bementem a közeli boltba, megvárásoltam a vacsorát. Közösen a lakótársaimmal megfőztünk majd együtt megvacsoráztunk.</p>	<p><i>to do push-ups- fekvőtámaszozni defense-védekezés track-atlétika pálya semi final-elődöntő strategies-stratégia</i></p>
<p>2024.07.26</p>	<p>A mai napon reggel elsétáltam a konditerembe. Útközben megvettem a reggelimet, majd 7:30-kor megérkeztem, kinyitottam a termet. Bekapcsoltam a klímákat, becsuktam az ablakokat. 8-kor elkezdődött az edzés, Monikával, a mentorommal megtartottuk a bemelegítést, lehetőségem adott bemutatni a feladatokat. A mai napon gépeken dolgoztunk, a felső test izmai voltak fókuszban. Az első gyakorlat a bicepszet dolgoztatta meg scott padon történt 3x 12 karhajlítás. A következő gyakorlat döntött pados mellgépen történt, 3x 12 ismétléssel. Az utolsó gyakorlatot melltámaszos hátgépen hajtottuk végre, 3x 12 ismétléssel. Az edzésen én is részt vettem. Az edzés után megtartottam a levezetést, ahol értékeltünk, nyújtottunk. Ezután a gépeket lefertőtlenítettem. Ezután Monika hazavitt, útközbe megálltunk bevásárolni, ahol</p>	<p><i>sideline-alapvonal dodge ball games-kidobó játékok tagging games-fogó játékok racket-teniszütő gym-konditerem</i></p>

	megtudtam venni a mai ebédemet. Ma megtudtam hogy Ciprus Európa egyik legnagyobb madárvonulási útvonala alatt fekszik.	
2024.07.27	A mai napon reggel taxival indultunk el a plázába a lakótársaimmal.. Az utazás simán zajlott, és hamar megérkeztünk a célállomásra. A plázában úgy döntöttünk, hogy először eszünk valamit. Egy étteremben ebédeltünk, ahol finom ételeket kóstoltunk meg. Bár több üzletet is megnéztünk, végül nem vásároltunk semmit. Ezután taxival vissza mentünk a szállásra. A délutánt pihenéssel töltöttük, különösen a medence mellett. A csoporttal együtt medencéztünk, ami nagyszerű lehetőséget adott a feltöltődésre és a közös időtöltésre.	<i>mall-pláza coffee-kávé escalator-mozgólépcső fashion-divat illumination-kivilágítás</i>
2024.07.28	Mai nap volt a hajóút, a Blue Lagoon elérése, amire mindenki jött, önköltséges volt. A program fél 12 órakor kezdődött, nagyon fúj a szél, izgultunk, hogy ne maradjon el ez a várva várt program. Autóbuszal szállítottak minket Latshie kikötőjébe ahol egy luxusjacht vár ránk. Beszállás után kihajóztunk a kikötőből és a Blue Lagoon felé vettük az irányt. Útközben csodálatos partszakasz mellett haladtunk el. Megérkezve, lehorgonyoztunk és a személyzet kellő biztonsági intézkedések mellett lehetővé tette a csodálatos égbék vízben a fürdözést, közben számtalan hal megtekintésére volt lehetőség. Szerintem nagyon kellemes volt a víz, először hidegnek tűnt, de szinte egyből meg lehetett szokni. Kiváltottuk italjegyeinket és még gyümölcsöket szolgáltak fel nekünk. Visszaöltöztünk a ruháinkba és indultunk vissza a kikötőbe, majd Pafoszra. Csodálatos élménnyel gazdagodott a csoport.	<i>port-kikötő ship-hajó sun bed-napozó ágy fishes-halak view-kilátás</i>
2024.07.29	A mai napon reggel elsétáltam a konditerembe. Útközben megvettem a reggelimet, és 7:30-ra megérkeztem a munkahelyre. Bekapcsoltam a klímákat, becsuktam az ablakokat, előkészítettem az eszközöket az edzéshez. 8-kor elkezdődött az edzés. Lehetőségem volt megtartani az egész testes bemelegítést. Elkezdődött a csoportos edzés. A gyakorlatokat én mutattam be, a mentorom pedig segített a vendégeknek a helyes testtartás beállításában. Az első sorozat bemelegítő jellegű volt, közepesen nehéz fokozaton 30 másodpercig állva. Ezt követte az ülve biciklizés három sorozatban, szintén 30 másodpercig. Ezután egy intenzívebb feladat következett, ami az előző gyakorlatok ismétlése volt, de most 3 másodpercig állva és 3 másodpercig ülve, 1 percen keresztül, három sorozatban. Az utolsó feladat 100 másodpercig állva biciklizés volt, három sorozatban. Az edzés után lenyújtottunk, majd 12:40-kor Monika hazavitt. A mai kulturális programként tanáraink a kikötő és az ott található középkori erődítmény megtekintését ajánlották, de ezen nem kívántam részt venni	<i>net-háló helmet-bukósisak V-step-háromszög lépés rocking horse- hintalószökdelés jumping jack-zárt állásból ugrás terpeszállásba</i>
2024.07.30.	Ma volt az utolsó napom, amikor is számomra már rutin feladatokat végeztem, és Mónikanak segitettem. Megbeszéltük, hogy miben fejlődtem az elmúlt időben, mit tanultam, és hogy mik a terveim a következő időszakra. Úgy gondolom, hogy	<i>ruin-rom levegő-air relaxing-kikapcsolódás packing-pakolás</i>

	szakmailag és emberileg is sokat fejlődtem. Késő délután elindultunk egy közeli partra, ahol egy kellemes közös vacsorát töltöttünk el. A friss levegő és a szép kilátás nagyszerű háttérrel biztosított az estéhez. A vacsora után visszamentünk a szállásra. Az estét pihenéssel és beszélgetéssel töltöttük, felkészülve a holnapi napra.	<i>meal-étkezés</i>
2024.07.31.	A mai nap reggelén összepakoltunk mindent a bőröndbe, majd közösen rendberaktuk a szállást. Mindenki segített, hogy a lehető leggyorsabban és legprecízebben végezzünk. A rendrakás után a transzfer elvitt minket a repülőtérre. Ott volt lehetőségünk beszélgetni, szétnézni, és minden könnyedén ment, zökkenőmentesen zajlott az utazás előkészítése. 16:30-kor felszálltunk a repülőgépre, amely 17:00-kor elindult. Az út során pihentem, és felkészültem a hazatérésre. Már nagyon vártam, hogy hazaérjünk. Jó érzés újra otthon lenni.	<i>mopping up-felmosás sweeping-up-felsöprés plane ticket-repjegy homecoming-hazatérés sleep-alvás</i>

