

Trainingslager und Offene sparringtreffen 15-16.08.2020 Programmgestaltung



Datum	Zeit	Programm
Samstag 15.08.2020	08:00 Uhr - 09:30 Uhr	Check In Begrüssung und Orientierung
	10:00 Uhr - 11:30 Uhr	Aufwärmen, Partnerarbeit Langdistanz, Kurzdistanz, Schnelligkeitsarbeit
	12:00 Uhr - 13:00 Uhr	Mittagessen (Spaghetti al Tonno) + Getränke
	14:00 Uhr - 15:30 Uhr	Aufwärmen, Präzisionsarbeit, Beinarbeit und Spezifische Schlagkraftarbeit
	17:30 Uhr – 18:30 Uhr	Open door Sparring
	19:30Uhr...	Boxen Dokumentarfilm danach Abendessen (Grillteller Poulet)
Sonntag 16.08.2020	08:30 Uhr – 09:00 Uhr	Frühstück
	10:00 Uhr - 11:30 Uhr	Aufwärmen, Spez. Partnerarbeit Nahkampf, Spezifische Kondition Training
	12:00 Uhr - 13:00 Uhr	Mittagessen (Gebratener Reis mit Poulet) + Getränke
	14:00 Uhr - 16:00 Uhr	Open door Sparring
	16:30 Uhr	Check out