



19.-21.10.2012

„Vollgas“ beim ersten Trainingslager der Kickboxer!



Im Rahmen der Wettkampfvorbereitung führten die Kickboxer dieses Jahr zum ersten Mal ein Trainingslager durch.

Freitag, im Kraftzirkel wurde mit funktionellem Training der komplette Körper trainiert. Samstag und Sonntag wurde mit einem Lauftraining und anschließendem Frühstück in den Trainingstag gestartet. Mit Pratzen und Sparring wurde sehr viel Wert auf Technik und Analyse gelegt. Im Rahmen der Videoanalyse beim Sparring sahen die Kämpfer dann auf der Videoleinwand sofort ihre Stärken und Schwächen.

Unsere Trainingsfleißigsten Maria, Olga, Volkan und Kishan waren in jedem der insgesamt 6 Trainingseinheiten anwesend und gingen jederzeit hochmotiviert an ihre Grenzen. Unterstützt durch die Trainer Merano, Erich, Peter und Max, der die Organisation des Trainingswochenendes übernahm, konnten für jeden einzelnen Kämpfer sichtbare Fortschritte erzielt werden. Das Team freut sich auf alle Teilnehmer des nächsten Trainingslagers das für Anfang 2013 geplant ist.

Das PSV Kickboxteam



Kontakt

Merano Mettbach
mail: kickboxen@pol-sv-augsburg.de
web: www.polizeisportverein-augsburg.de/kickboxen
facebook: PSV AUGSBURG KICKBOXEN
Telefon: 08195/77 88 786



Trainingszeiten

Dienstag: 17:00 – 18:30: offen für alle
Mittwoch: 20:30 – 22:00: Fortgeschrittene
Freitag: 19:00 – 20:30: offen für alle
Sonntag: 10:00 – 11:30: Fortgeschrittene