



**Trettonhelgsläger – Malmö**

5 – 7 januari, 2018

**Schema:**

- Fredag 5/1:** 17:00 – Incheckning på hotellet  
18:00 – Träning (Pass 1)  
Uppvärmning  
4 ronder styrd skuggboxning  
8 ronder parövningar med handskar  
20:00 – Middag
- Lördag 6/1:** 07:30 – Träning (Pass 2)  
Lättare jogg (20–25 min)  
3 ronder fri skuggboxning  
08:30 – Frukost  
10:00 – Träning (Pass 3)  
Uppvärmning  
3 ronder styrd skuggboxning  
4 ronder parövningar med handskar  
12:00 – Lunch  
14:00 – Föreläsning ”Kost och träningslära” (ca 90 min)  
16:00 – Träning (Pass 4)  
Matchsparring 3x3  
18:30 – Middag
- Söndag 7/1:** 08:00 – Träning (Pass 5)  
Uppvärmning  
Lätt fys/Gymnastik  
09:00 – Frukost  
10:30 – Träning (Pass 6)  
Uppvärmning  
4 ronder parövningar med handskar  
8 ronder uppgiftsparring  
12:30 – Lunch/Utcheckning från hotell

**Övrig information:**

Boxarna ska ha med sig egen utrustning (såsom handskar, huvudskydd, träningskläder m.m) samt skor för inomhus- och utomhus bruk.

Bästa hälsningar,  
Emelie Carestam Skans  
Sportkoordinator  
[emelie@swebox.se](mailto:emelie@swebox.se)  
086996002



**Svenska  
Boxningsförbundet**

*Emelie Læstén*

Svenska Boxningsförbundet  
Idrottens Hus  
100 61 Stockholm



**Swedish Boxing  
Federation**

Org.nr: 802000-4183  
E-post: [info@swebox.se](mailto:info@swebox.se)  
Webb: [www.swebox.se](http://www.swebox.se)