



Trettonhelgsläger – Umeå

5 – 7 januari, 2018

Ledare:

Evelina Andersson, Ola Hedblom & Joakim Eriksson

Schema:

- Fredag 5/1:** 19:00-21:00 – Middag, inkvartering (STF, Västra Esplanaden 10)
Genomgång lägret (Hundra, Vasagatan 18–20)
- Lördag 6/1:** 07:00 – Frukost för de som har boende
08:30 – Träningspass 1 Plats: Ringside, Sandbackavägen 3
10:00 – Träningspass 2
12:00 – Lunch
13:30 – Föreläsning mentalt ”Min väg mot SM” Evelina Andersson
15:00 – Träningspass 3
16:30 – Träningspass 4
18:30 – Middag
20:00 – Mentalt pass på vandrarhemmet (avslappning)
- Söndag 7/1:** 07:30 – Frukost
09:00 – Träningspass 5
10:30 – Träningspass 6
12:00 – Lunch
13:00 – 15:00 Föreläsning kost
15:15 Avslut och utvärdering

Information:

- Träningspassen består av uppgiftssparring, teknikträning, lättare matchsparring, skolboxning.
- Alla träningspass och föreläsningar hålls på Ringside, Sandbackavägen 3.
- Lunch och middag Pub Hundra, Vasagatan 18-20.

Boxarna ska själva ha med sig:

- Egna handskar både säck och sparring, huvudskydd, tandskydd, träningskläder, skor för inomhus- samt utomhus bruk, sängkläder (lakan, påslakan och örngott) och handduk

Bästa hälsningar,
Emelie Carestam Skans
Sportkoordinator
emelie@swebox.se
086996002