

WOCHEN - TRAININGSPLAN BXA (gültig ab 14.2.22)

| TAG | FOKUS | TRAININGSINHALT | TRAINER |
|--|---|--|------------------------------|
| Montag 16.45 – 17.00 18.00 – 19.15 19.30 – 20.45 | SKILLS & CORE | Kinderboxen Fitnessboxen Wettkampfboxen Lauf- und Schlagschule Partnerübungen Technik und Taktik Training Tiefenmuskulatur | Moritz |
| Dienstag 18.00 – 19.15 19.30 – 20.45 | STABILISATION CARDIO-SWEAT WEIGHT-LOSS | Fitnessboxen Wettkampfboxen Lauftechnik Standtechnik Kraft- und Ausdauertraining Mobility Ernährung | Kevin |
| Mittwoch 16.45 – 17.00 18.00 – 19.15 19.30 – 20.45 | SKILLS & CORE PADWORK | Kinderboxen Fitnessboxen Wettkampfboxen Lauf- und Schlagschule Partnerübungen Technik und Taktik Padwork | Moritz & sporadisch Kevin |
| Donnerstag 18.00 – 19.15 19.30 – 20.45 | CARDIO-SWEAT WEIGHT-LOSS | Fitnessboxen Wettkampfboxen Kraftaufbau Muskelaufbau Stabilisierung Partnerübungen Mobility Ernährung | Kevin |
| Freitag 18.00 – 19.15 19.30 – 20.45 | MEXICAN EXTREME & RUMBLE IN THE JUNGLE | Fitnessboxen Kraftausdauer Gezieltes Muskelaufbautraining Partnerübungen Sparring | César |
| Samstag 11.00 – 12.15 | EXTREME CARDIO & STRENGHT | Fitnessboxen Wettkampfboxen Kardiotraining Tiefenmuskulatur-Training Stationen | César |