

KURZ BOXU PRE DOSPELÝCH

10 týždňový kondičný KURZ BOXU pre dospelých začiatočníkov

Začíname od štvrtka 14. 03. 2024 o 18:00

Kurz boxu je ideálny pre mužov a ženy, ktorí si chcú zlepšiť kondíciu, vybudovať silu a naučiť sa základy boxerskej techniky. Po skončení kurzu budete mať dostatočné zručnosti na to, aby ste mohli pokročiť do 2. stupňa kurzu.

Aké lekcie na vás čakajú na KURZE BOXU a čo sa na nich naučíte?

Na začiatku každej hodiny vás čaká viazanie bandáží, pričom počas prvých dvoch hodín sa v tom zdokonalíte. Taktiež každá hodina zahŕňa dynamickú rozcvičku so skákaním na švihadle.

- Naučíte sa základnú rozcvičku, viazanie bandáží, správnu techniku dýchania, základný postoj a držanie tela, prvý základný úder (predný direkt).
- Zlepšíte si techniku viazania bandáží, naučíte sa skákať cez švihadlo, správnu techniku predného direktu, poprípade zadný direkt.
- Návčik predných a zadných direktov vo dvojiciach a na mechoch.
- Kruhový tréning zameraný na kondíciu, v ktorom využijete naučené predné a zadné údery.
- Zopakovanie si predných a zadných úderov + učenie sa ľavých hákov.
- Kruhový tréning, pri ktorom použijete rôzne pomôcky na precvičovanie a zlepšovanie techniky doposiaľ naučených úderov + cviky s vlastnou váhou na rozvoj sily.
- Precvičovanie si naučených úderov + základná technika pravého háku, tréning vo dvojiciach.
- Kruhový tréning zameraný na silu, rýchlosť a presnosť + zapojenie doposiaľ naučených úderov a pohyb nôh.
- Precvičovanie techniky, cvičenie vo dvojiciach na silu a rýchlosť + základná technika ľavých zdvihákov.
- Naučíte sa pravé zdviháky a precvičíte si techniku všetkých doposiaľ naučených úderov



Obsah kurzu – 10 lekcií (1 krát týždenne)

Tréningy sa budú konať každý štvrtok o 18:00

Úvodná hodina bude 7.3. o 18:00

Trvanie kurzu je od 14. 3. 2022 do 16. 5. 2022

Minimálna kapacita kurzu je 6 osôb

Na kurz je potrebné mať: Boxerské rukavice + bandáže, športové oblečenie

Tréningy vedie: Tomáš Gavalec

cena za kurz: 70 EUR / osoba

Platba jednorazovo v hotovosti na recepcii fitness centra

PRIHLÁŠKA NA KURZ BOXU PRE DOSPELÝCH

Meno a priezvisko:

Email:

Mobil:

Svojím podpisom potvrdzujem, že sa záväzne prihlasujem na kurz BOXU PRE DOSPELÝCH s povinnosťou úhrady platby za kurz vo výške 70 EUR

.....

Podpis



.....

Potvrdenie o úhrade

Meno a priezvisko platcu:

Druh platby: hotovosť

Celkom: EUR

.....

Prijal: **Retsus s.r.o.**