

# **TRAININGSBESCHREIBUNG**

## **Boxen / Kickboxen für Frauen**

### Philosophie

**Wir betreiben Breitensport. Anfängerinnen sind jederzeit willkommen.**

**Deine aktuelle Sportlichkeit ist zweitrangig.**

**Wir fördern parallel den Wettkampfsport insbesondere im Boxen.**

**Altersspanne ist variabel von ca. 12 bis 50 Jahren.**

### Aufbau der Trainingseinheit

#### **Teil 1**

**30 min intensive Gymnastik (Schwerpunkt Körpermitte, ähnlich BBP)**

#### **Teil 2**

**30 min Grundschule, Partnertraining mit Schutzausrüstung (kein Sparring)**

#### **Teil 3**

**30 min sportartspezifisches Intervalltraining (Flexibilität, Schnellkraft, Kraftausdauer)**

#### **Teil 4**

**30 min Kraftzirkel (Kraftzuwachs)**

### Besonderheit Boxen

**Das Boxtraining ist intensiver, da weniger Koordinationsübungen eingebaut werden.**

### Besonderheit Kickboxen

**Eignet sich gut für Sporteinsteigerinnen, da verstärkt Stretching und Koordinationsübungen gemacht werden.**