

# Stockholm Kickboxnings vårschema 2010

Schemat gäller från 18 januari -24 maj 2010. Träningen sker i våra lokaler på Gästrikeg. 5 i centrala Sthlm (T-bana S:t Eriksplan).

**Nybörjare:** Ingen tidigare erfarenhet av kampsport. Säckhandskar behövs till vissa övningar - finns att låna/köpa hos oss. Nybörjare har rätt att delta i alla lunchpass samt nybörjarpass

**Fortsättning 1:** Minst en termins erfarenhet at stående kampsport. Sparringutrustning är ett krav på sparringpassen.

Fortsättning 1-tränade har även rätt att delta i lunch- & nybörjarpass.

**Fortsättning 2:** Minst två terminers erfarenhet. Tandskydd & sparringutrustning är ett krav. Fortsättning 2 tränade har rätt att delta i samtliga träningspass.

**Matchträning:** Matchinriktad träning för samtliga fortsättningsgrupper.

**Fysinnehåll:**  
Mån & Tis: Måge & Korsrygg  
Onsd & Tors: Armstyrka  
Fre & Sön: Benstyrka  
Lör: Blandad fys

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
12.00-13.00 Lunchpass Alla nivåer	12.00-13.00 Thaiboxning Lunchpass Alla nivåer	12.00-13.00 Lunchpass Alla nivåer	12.00-13.00 Thaiboxning Lunchpass Alla nivåer	12.00-13.00 Lunchpass Alla grupper	10.50-12.00 Matchträning Kick/Thaiboxning	
15.40-16.50 Forts. 1 & 2. <i>Sparringövningar</i>	15.40-17.40 Matchträning Kick/Thaiboxning	15.40-16.50 Forts. 1 & 2. <i>Mitsträning</i>	15.40-17.40 Matchträning Kick/Thaiboxning	15.40-16.50 Nybörjare	12.00-13.10 Thaiboxning Fortsättning	12.00-13.10 Forts. 1 & 2 <i>Mitsträning</i>
16.50-18.00 Nybörjare	16.50-18.00 Nybörjare	16.50-18.00 Nybörjare	16.50-18.00 Nybörjare	16.50-18.00 Forts. 1 & 2. <i>Mits- &amp; sparring</i>	13.10-14.20 Thaiboxning Nybörjare	13.10-14.20 Nybörjare
18.00-19.10 Fortsättning 1 <i>Sparringövn. i stora salen</i>	18.00-19.10 Thaiboxning Nya i stora salen	18.00-19.10 Fortsättning 1 <i>Lätt sparring i stora salen</i>	18.00-19.10 Fortsättning 1 & 2. <i>Mitsträning</i>	18.00-19.10 Nybörjare	14.20-15.30 Kick/Thai Barnträning	14.20-15.30 Matchträning Kick/Thaiboxning
18.00-19.10 Fortsättning 2 <i>Sparring i ringytan</i>	Fortsättning i ringytan	18.00-19.10 Fortsättning 1&2 <i>Mitsträning</i>				
19.10-20.20 Nybörjare	19.10-20.20 Nybörjare	19.10-20.20 Nybörjare	19.10-20.20 Nybörjare			
			20.20-21.30 Thaiboxning Nya i stora salen			
			Fortsättning i ringytan			

**Tänk på:** Kom i tid till passen. Inga skor på mattorna i lokalen. Smycken bör tas av innan passet (alternativt tejpas över) – de kan skada utövaren. Klubben öppnas 30 min före första träningspass och stänger 30 min efter sista träningspass. Huvudinstruktör: Sami C.

## Kursinnehåll:

Samtliga pass innehåller konditions-, koordinations-, smidighets- och kampteknikträning. Fysiska övningar enligt specifikationen till vänster.

