



# Ny trænings tider

Vi har valgt at lave træningstiderne fra næste sæson med opstart i **uge 32 2021**.

Grunde til dette er vi gerne vil have lidt mere trænings tid til kampbokserne så de fremover træner 90 minutter i stedet for 60 minutter. Samtidig flytter vi også rundt på træningsdagene for kampholde, den fælles træning for alle bliver fremover mandag og onsdag, tirsdag og torsdag er for udvalgte bokser.

Dette for også indvirkning på de sene Motions hold mandag og onsdag, de vil fremover starter en ½ time sener.

## Motions hold

### Mandag

17:00 – 18:00 Ulrich Storbank  
19:30 – 20:30 Ole Suhnsen

### Tirsdag

18:00 – 19:00 Ruben Eis

### Onsdag

17:00 – 18:00 Christina Kaczor  
19:30 – 20:30 Danny Kamp Vestergård

### Torsdag

18:00 – 19:00 Ruben Eis

### Lørdag

10:00 – 11:00 Ruben Eis / Martin Krumme Jensen

## Kamphold fælles – for alle og begynder

### Mandag

18:00 – 19:30 Bo Espensen / Kenneth Madsen / Nicki Eriksen

### Onsdag

18:00 – 19.30 Bo Espensen / Kenneth Madsen / Nicki Eriksen

## Kamphold for udvalgt hold

### Tirsdag

19:00 – 20:30 Bo Espensen

### Torsdag

19:00 – 20:30 Bo Espensen

# Udvalgt hold

Udvalgt hold er for bokser der kan opfylde nogle krav om hvor meget man har bokset og hvor meget man skal træne pr. uge osv., mere om dette sener på opslag i klubben.

Det er Cheftræner der udvælger bokser til at deltage på dette hold, så det er ikke for alle bokser.