

Camp d'entraînement 27-28 août 2010 – Jeux du Canada

Vendredi début du camp à 19 heures. Club Performance, Bâtisse industrielle, 3-Rivières.

Hébergement : Motel le Deauville, 4691 Boulevard Gene H Kruger
Trois-Rivières, QC G9A 4N4

Samedi il y a deux entraînements. Premier à 10 heures et l'autre à 13 h00. Pour permettre aux participants de souper chez eux samedi.

Lors du camp nous aborderont particulièrement :

- Les orientations pour les Jeux du Canada le système de pointage préconisé au national
- Système et pratique de la défensive du haut du corps
- Travail à 2 technique
- Travail technique
- Sparring dirigé
- Sparring soutenu

Les boxeurs doivent s'assurer d'avoir en leur possession leur propre casque d'entraînement & des gants de 14 oz sécuritaires. On vous invite à garder chez vous les gants que vous savez être des "roches" et qui frappe dur pour rien. Si on a des doutes sur vos gants ou que l'un des entraîneurs présents a des doutes on va vous fournir des "oreillers" vous seriez mieux avec vos propres gants je le crois. Les gants vont servir en sparring et lors du travail technique.

Corde à danser.

Gants de sac.

Denis Hince
Directeur
Commission des entraîneurs
Fédération québécoise de boxe olympique