

## Träningsläger i Stockholm Stockholm, 14-16/9 2007

Text och foto: Arto Ala-Häivälä

Den 14-16 september arrangerade Student Taekwon-Do Klubb Stockholm ett träningsläger med inriktning uppbyggnad. Lägrets syfte var att gå igenom olika metoder för uppbyggandsträning och lära skilja på uppbyggnad och t ex tävlingssäsong. Uppbyggnaden ska, som det låter, bygga upp kroppen för hårdare träning.

Under lägret tränades följande:

Sparring under uppbyggnad med metoder för inläring och agerande  
Konditionsövningar med teknik  
Styrkeövningar som alternativträning  
Snabbhetsträning  
Explosivitetsträning  
Bentekniker

Alla övningar hade en gemensam nämnare -  
TEKNIK!

Begrepp som belastning vs intensitet, uthållighet och snabbhetsuthållighet diskuterades och provades.

Sammanlagt deltog 22 personer (11 svartbälten) från följande klubbar:

Student Taekwon-Do Klubb  
Stockholm Taekwon-Do ITF  
Tong-II Kampsport Klubb  
IF Black Belts  
Gnesta Taekwon-Do Klubb  
Bohusläns Taekwon-Do Klubb  
Fighter Taekwon-Do Club  
Uppsala Taekwon-Do Klubb  
Frölunda Taekwon-Do Klubb  
Värnamo ITF



