

BOKSVERENIGING ASSEN

TRAINERS DOELEN 2018



BOKSVERENIGING
ASSEN



INHOUDSOPGAVE

- **NIEUWELINGEN**
- **RECREANTEN**
- **WEDSTRIJDBOKSERS**
- **TRAINERS**

NIEUWELINGEN

- **BASIC BOXING VANAF 1 MRT 2018**
 - **8 WEKEN**
 - **ELKE DONDERDAG**
 - **STANDAARD LESPROGRAMMA**
 - **BASIS**
 - **BOKSTECHNIEK**
 - **OEFENINGEN ALS: SQUAD, LUNCHES, PUSH-UP ETC.**
 - **BANDAGEREN**
 - **DIPLOMA**

RECREANTEN

- **GEVARIEERDE TRAINING**
- **PER MAAND ÉÉN FOCUSPUNT**

WEDSTRIJDBOKSERS

- **WINSTPERCENTAGE BVA**

- **2016 = 12,5%**
- **2017 = 31%**
- **GEMIDDELDE 2016/2017 = 20 %**
- **DOEL = 75%**

- **WEDSTRIJDTRAININGEN**

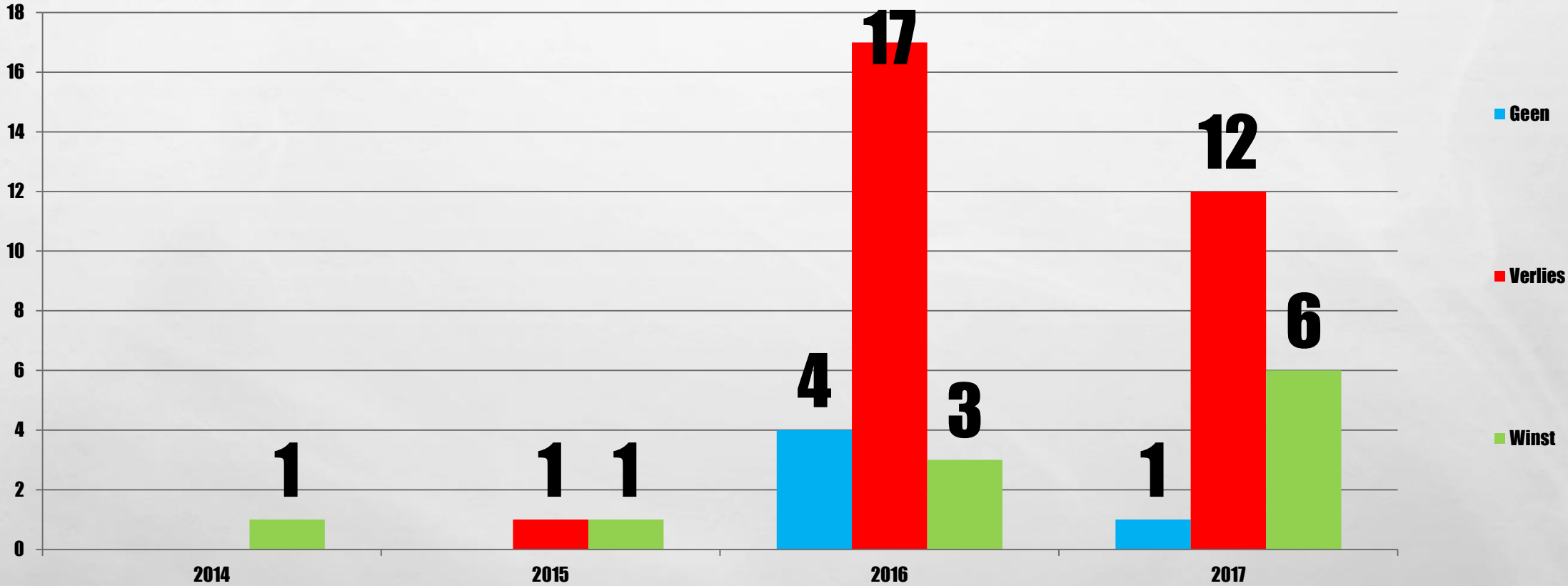
- **DINSDAG EN DONDERDAG VAN 20:45 TOT 21:30**
- **ZATERDAG OCHTEND VAN 11:00 TOT MAX. 12:30**

- **PERIODISERING**

- **PASPOORTEN**

- **METEN IS WETEN: TOETSEN VAN PRESTATIES**

RESULTATEN AFGELOPEN JAREN



TRAINERS

- **ONDERSTEUNING HUIDIGE TRAINERS**
- **VOG (TRAINERS EN BESTUUR)**
- **WERVING EN SELECTIE**
- **TRAIN DE TRAINER**
 - **PRAKTIJK**
 - **THEORIE**

