

# TRÄNINGSSCHEMA RTC 13-14 JUNI 2020

## Lördagen den 13 juni

- 08.30 Samling och fika.  
09.00 Online-träning med Tyson Fury.  
10.00 Fyspass/kondition med Muhamed Sabani.  
11.00 Teknik, teori, film och analys;  
Thabo Motsiola, Ludde Bergman och Lars Myrberg.  
11.30 Fortsättning halvgrupp, andra halvan lunch.  
12.00 Fortsättning halvgrupp, andra halvan lunch.  
12.30 Kanot och annat skoj.  
14.00 Teknikträning; Daniel Gallo och Nour Duru.  
15.00 Fikasnack kring Romaniteams.  
15.30 Utbildning med Stefan Nordin; uppdatering kring boxningens poäng och regelsystem. Stationsträning med Anthony Yigit och Joel Grandell.  
17.00 Visionssnack kring framtiden.  
18.00 Grillning, häng och styrelsemöte i SGBF.  
19.30 Avslut.

## Söndagen den 14 juni

- 08.30 Samling och fika.  
09.00 Taktik och boxningsstilar, Ludde Bergman och Victor "RA" Reiman.  
10.00 Fyspass/teknik med Muhamed Sabani.  
11.00 Teknik, teori, film och analys;  
med Stefan Nordin, Daniel Gallo och Nour Duru.  
11.30 Fortsättning halvgrupp, andra halvan lunch.  
12.00 Fortsättning halvgrupp, andra halvan lunch.  
12.30 Teknikträning, Muhamed Sabani och Stefan Nordin.  
13.30 Specialpass med Victor "RA" Reiman, Stockholms AIF.  
15.00 Fikasnack och genomgång av barnkonventionen med David Persson.  
15.30 Utbildning med Stefan Nordin; uppdatering kring boxningens poäng och regelsystem. Stationsträning med Daniel Gallo, Nour Duru, Victor "RA" Reiman och Ludde Bergman.  
17.00 Utvärdering och lite höstplaner.  
18.00 Avslut och diplomutdelning.