

Der 3-fache Boxweltmeister zeigt uns den Weg

Um unsere Skifahrer, die durch viel Grundlagentraining und Krafttraining etwas träge geworden sind, wieder auf die „Sprünge“ zu bringen, organisierten wir im August und September für die NLZ Athleten Boxtrainings mit Franco Passanante in seiner Boxhalle in Chur. Die Trainer des NLZ hatten klare Erwartungen an das Boxtraining. Schnelle Bewegungen mit den Beinen, gleichzeitig mit dem Oberkörper ausweichen und Boxen also Koordination, Schnelligkeit, Rumpfttraining und Spannung, ...



Jonas Fravi bei einer kurzen (nötigen)Pause



Franco gibt kurze Anweisungen

Was Franco mit unseren Jungs gemacht hat, übertraf unsere Erwartungen. Er versteht es seine Liebe zum Boxsport weiterzuvermitteln und motiviert die Teilnehmer mit viel Humor und mit seinem Power immer wieder bis auf die Fingerspitzen. Es macht einfach großen Spass, sich bei ihm voll auszuvernern.

Wir hoffen, auch in der kommenden Saison wieder mit Franco zusammen arbeiten zu dürfen, denn es war für uns alle eine gute Erfahrung und vor allem ein **STARKES** Training.

Unter folgendem Link finden Sie weitere Informationen zu Franco Passanante.



<http://www.derboxer.com/>



Nach dem Training, müde aber glücklich

Sponsoren:

