



BOOGIE

SUMMERCAMP

Rooster



Maandag 20 juli

08:30 Kennismaking + Bokstraining, rustig aan beginnen
 10:30 Eten + praatje
 15:00 Vertrek van Boogieland naar het Amsterdamse Bos
 15:30 Sicke Survival groepstraining in het bos
 18:00 Einde training: terug naar Boogieland
 18:30 Aankomst Boogie

Dinsdag 21 juli

08:30 Muay Thai Madness: twee uur lang Thaise stijl
 10:30 Eten
 15:00 Boogiebag Strength & Conditioning, uitleg over hoe je functionele krachttraining kan doen voor (kick)boksen

Woensdag 22 juli

08:30 Boksen met oud Olympisch middengewicht & IBO wereldkampioen
 10:30 Eten
 15:00 Sprinttraining: ren je rot in het Vliegenbos

TAMAS

DAI CARTER

TIJL NAKA MUAY THAI

EMILS

RAYMOND JOVAL

TAMAS

Donderdag 23 juli

08:30 Dutch Style Kickboks les: focus op het effectief landen van lowkicks
 10:30 Eten
 15:00 Boksles: super slick footwork

TAMAS

EMILS

Vrijdag 24 juli

08:30 Muay Thai Madness: twee uur lang Thaise stijl
 10:30 Eten
 15:00 Boksles: focus op voetenwerk, hit & don't get hit. Hoe kom je in de dode hoek van je tegenstander?

TIJL NAKA MUAY THAI

TAMAS

Zaterdag 25 juli

08:30 Vertrek van Boogieland naar het STRAND!
 09:30 Hillsprints: Killer cardio training in de duinen, nog een keer helemaal kapot gaan met z'n allen
 11:00 Eten op het strand
 13:00 Terug naar Boogieland
 15:00 Recovery training & Mobility
 16:30 BBQ op de binnenplaats van Boogieland
 18:00 EINDFISSA BIJ 'DE STEEK'

TAMAS

LUNA