



Edzőtábor Kazahsztánban

Description

A férfi ökölvívó válogatott január 4-én indult Kazahsztánba, ahol január 18-ig kubai, japán és kazah versenyzőkkel készülhetnek az idei évre.

Bernáth Attila, Szaka István, Gálos Roland, Kovács Richárd, Fodor Milán, Harcsa Zoltán, Lukácsy Bence, Tallósi Péter és Hámori Ádám három edzővel Bolat Niyazymbetovval, Alvics Gyulával és Gálos Tamással érkezett az AIBA Boxing Academy-re. Az első két napba Hámori Ádám segítségével tekinthetünk be egy kicsit:



„Három órás késéssel megérkeztünk Almatiba, aztán másfél óra múlva már az edzőtáborban voltunk. Hideg van, -5 és -10 fok. Igényes, szinte teljesen új, jól felszerelt nemzeti tábor, csak a kaja nem az igazi. Csípem az olasz konyhát, de ezt az oroszosat nem annyira. Az időeltolódás öt óra, ami kicsit megvisel. Éjjel háromig nézelődök, fél 8-kor meg már kelünk. Egész nap meg vagyok szakadva, de direkt nem alszom napközben, hogy minél előbb át tudjak állni. Az első napon már belevágtunk a közepébe. A délelőtti edzésen csak egy rövid program volt, egy kis futás, árnyékolás és gyakorlás, délután a kazahokkal edzettünk. Bemelegítés után árnyék, majd 7 menet irányított, 3 menet szabad kesztyűzés következett. A második napon délelőtt szermunka volt, délután a kubai csapattal edzettünk.

Volt sikerélményem is egy olimpiai bajnok ellen, szóval pozitívan zártam az edzést, sokat lehet tőlük tanulni.”- foglalta össze az utazást és az első pár napot Hámori Ádám



A férfi válogatott tovább folytatja a felkészülést. Legközelebb Fodor Milán élménybeszámolójával jelentkezünk.