



Kazah edzőtábor Fodor Milánnal

Description

Hó, fagy és nemzetközi mezőny. Ez várt a magyar ökölvívó válogatottra a kazahsztáni edzőtáborban. A második két napról Fodor Milán adott élménybeszámolót.

10 ökölvívó 3 edző kíséretében készül az AIBA Boxing Academyn Kazahsztánban. A versenyzők nem csak a nemzetközi mezőnnyel, de az időjárással is megküzdének. Így élte meg a szerdai és a csütörtöki napot Fodor Milán.



„Szerda délelőtt egy reggeli átmozgató edzés volt. Nem volt túl kellemes idő, mínusz 10 fok volt. Nehéz így elindulni a szobából, de aztán a 20 perces futás után bemelegedtünk. Utána jött még egy kis boxiskola, majd egy rövid pihenés. Délután edzőküzdellemmel folytatódott a nap két külön időpontban. 4 és 5 órára mentünk. 63 kg-ig 4-re, 69-től 5-re kellett menni, majd a párosítás kazak, kubai és japán versenyzők között zajlott. 6 menet sparring volt, ami igen jól ment. Volt szerencsém menni egy menetet a súlyomban lévő kazah ellen is, aki vb-n is volt. Meglepődött, mert nem nagyon tudott velem mit kezdeni.

Az edzés után egy levezető szauna és úszás következett, majd mentünk 7-re vacsizni. Az esti progi egy csapat meeting volt. Átbeszéltük a sparringot meg a jövőt, utána szabadprogramként a fiúkkal pókerezünk egyet, ahol jól jöttek a lapok szóval jól zártam a napot.

Csütörtökön a reggeli nehéz felkelés után megreggelistünk, aztán pedig egy 15 km-es túra volt hegynek felfelé, ahol egy sípálya is van, így hát libegőztünk is egyet. A libegőről láttuk pár síelő esését, nem volt unalmas a libegőzés se. Nagyon átfagyunk. Én bírom a hideget, de a végére senki sem érezte a lábujjait. Délután szaunáztunk és úsztunk.

Nagyon jó a szállás. A kaja nekem se a kedvencem, de volt ennél már rosszabb is. Az edzések is nagyon érdekesek, szóval minden rendben. A csapattal mondhatni már összeszoktunk ennyi edzőtábor után.

Honvágyam minimális van, de még nem jött el a holtpont. Ahogy közeledünk a jövőhéhoz lehet, hogy egyre erősebb lesz.”– értékelte Fodor Milán a szerdai és a csütörtöki napot.

A férfi válogatott január 18-ig marad Kazahsztánban. Addig sem maradunk hírek nélkül. Legközelebb Gálos Roland élménybeszámolója következik