

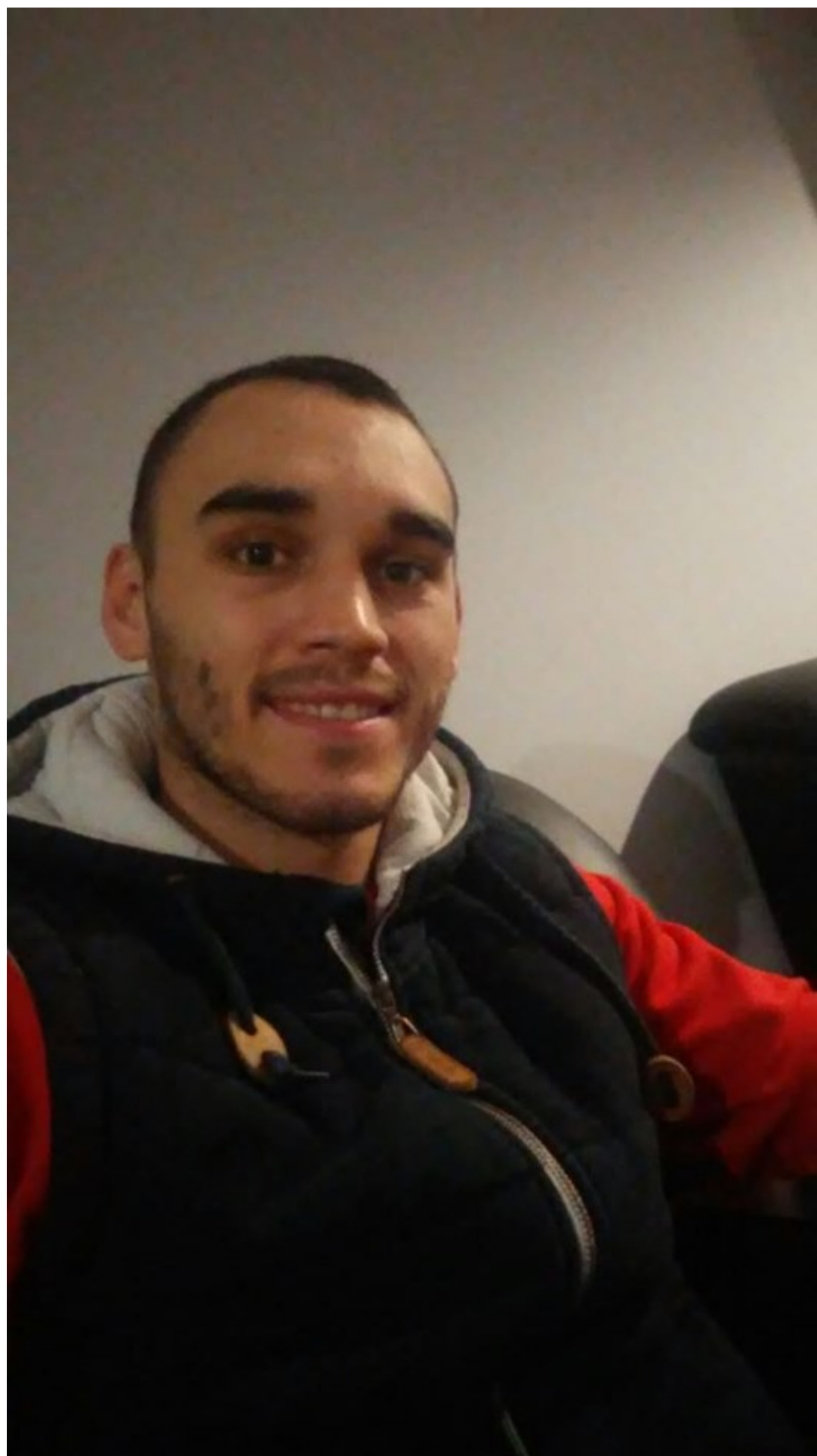


Kazahsztán és Gálos Roland

Description

Elérkezett a feléhez a kazahsztáni edzőtábor a férfi ökölvívók számára. A válogatott tagjai élvezik a színes edzéseket.

Gálos Roland legjobban a kesztyű partnereknek örül, de azért természetesen nem csak ebből áll a felkészülés ezen szakasza az AIBA Boxing Academyn.



„Nagyon jól érzem magam a táborban és nagyon tetszenek a közös edzések a japán és a kazak válogatott csapattal is.

Kedden délután a kubai válogatottal kesztyűztünk 6 menetet. Annak kifejezetten örülök hogy a súlyomban lévő nagy nevekkel is boxolhatok, mint például az 57 kilós kubai válogatott Alvarezzel.

Sajnos szerdán a reggeli edzés után nagyon rosszul lettem. Hányingerem volt és folyamatosan szédültem. Egy kis gyomorrontást is kaptam de az itteni orvos megvizsgált és kaptam gyógyszert és estére szerencsére már jobban is voltam tőle csak még kicsit fájt a fejem, de a csütörtöki edzésen már részt tudtam venni.

Pénteken reggel 8 kor mentünk reggelizni, majd 10 kor edzettünk, 1-kor pedig ebédeltünk. Délután két program volt 63 kg-ig 4-re, 69-től 5-re kellet menni és 6 menet kesztyű volt. Nagyon jól éreztem magam az edzéseken nagyon jó hogy ennyi stílusú bokszolóval tudok edzeni.

Szombat már pihenő nap volt. 10-kor mentünk a konditerembe egy kis erő állóképességet fejleszteni. Délután meg pihenésképp mindenki elment szaunázni meg úszni egyet.

Vasárnap 11 órától volt egy csapat megbeszélés. Mindenkinek kiértékeltek az e heti teljesítményét. Megkérdezték tőlünk, hogy érezzük magunkat eddig az edzőtáborban. Délután 3 kor volt egy óra focizás és utána pihenés. Várom már nagyon a hétfői napot, hogy megint egy jót kesztyűzzünk.

Szabadidőmben leginkább pihenek meg a feleségemmel beszélgetek sokat, mert terhes és szeretném vele azért tartani. Június 22-ére van kiírva. Most nehéz tőle távol lenni, de ki kell bírni és mindent beleadok, hogy kijussak az olimpiára és, hogy mindent meg tudjak adni nekik.”- részletezte Gálos Roland az elmúlt pár napot.



A magyar válogatott január 18-án jön haza, addig maradnak az edzések és a felkészülés. Legközelebb Harcsa Zoltán élményeivel jelentkezünk.