



KARATE-DO SAN

1e Karate-do SAN Bostraining succesvol

Roosendaal. Afgelopen weekenden o.l.v. één van de trainers van Karate-do SAN, Con Voermans, werd de eerste buiten training gehouden in het Liesbos.

Het eerste uur stond in teken van de algemene spier en loop conditie. I.s.m. Trivium sport werd een leuke doch zware bootcamp gegeven. Con van beroep Militaire Instructeur kon zijn expertise ten volle inzetten.

Het tweede gedeelte was voor de jeugd selectie van karate-do SAN. Dit jaar is er gekozen om aan alle toernooien mee te doen, inclusief de Nederlandse karate kampioenschappen in november.

Na de conditie afmatting, moesten de leden veel combinaties maken, waarbij het tijdig inkomen / reageren centraal stonden. Op 30 juni zal de tweede Bostraining gehouden worden.

Agenda tip: 17 juni: 1e West Brabantse jeugd [Shoto cup](#) kampioenschappen.

Wilt u inlichtingen over karate, weerbaarheid: www.karatedosan.nl , of kom eens langs als wij trainen op dins- en donderdag te Roosendaal of op woensdag in Etten-Leur



Afstandsbevestigingsoefening