



**KARATE EXPLOSIVE POWER TRAINING** ist das karatespezifisch ausgelegte Circuit-Training des Karate Dojo TV Haldenwang.

Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit sind elementar für das Karate Training. Im **EXPLOSIV POWER TRAINING** werden diese Konditionselemente schwerpunktmäßig trainiert um eine langfristige Leistungssteigerung zu erzielen. Zur Erreichung dieses Zieles werden die einzelnen Leistungen im Training ermittelt und eine persönliche Leistungsübersicht erstellt.

**KARATE EXPLOSIVE POWER TRAINING** ist ein Angebot für die Mitglieder des Karate Dojo Haldenwang und Freunde ab 13 Jahre.

#### TERMINE 1.HALBJAHR 2012

12.02.12

15.04.12

06.05.12

~~03.06.12~~ entfällt!

17.06.12 NEU!

~~08.07.12~~ entfällt!

15.07.12 NEU!

jeweils von  
10:00 - 11:00 Uhr  
in der Halle im  
Sportzentrum Haldenwang

Trainer: Timo Lowinger 2.Dan  
Anmeldung erforderlich:  
timo\_lowinger@yahoo.de