



WINTERZON · NEDERLANDSE BEGELEIDING

BOXING BOARD RETRAITE

5 DAGEN · PINOSO, SPANJE

Trainen tot je niks meer over hebt. Herstellen in de zon. Terugkomen
als een scherpere versie van jezelf.

PINOSO · ALICANTE

COSTA BLANCA — BINNENLAND

EDITIES

SEPT · OKT · NOV · MRT · APR · MEI · JUNI

01 DE ERVARING

Vijf dagen weg van alles: geen werk, geen ruis, alleen jij, de bokshandschoenen en de Spaanse zon. Overdag knokken tot het schuurt, daarna herstellen met echt eten en echte rust. Geen massakamp, maar een kleine privé groep met persoonlijke begeleiding — of je nu voor het eerst een stoot maakt of al jaren in de ring staat.

/ 01

TRAINING

Techniek, voetenwerk, conditie en sparren. Opgebouwd over vijf dagen, van basis naar bokscontact, met coaching op jouw niveau.

/ 02

HERSTEL

Mediterrane keuken op sportherstel, siësta in de middaghitte, mobility en genoeg slaap. Hard trainen werkt alleen met goed herstellen.

/ 03

RESET

Telefoon uit, hoofd leeg. Roadwork tussen de olijfgaarden en avonden zonder scherm. Je gaat fysiek én mentaal opgeladen naar huis.

→ WAAROM PINOSO

Droog, warm binnenland van de Costa Blanca. Buiten trainen terwijl Nederland grijs en nat is — precies waar een winterretraite om draait.

→ RUST & RUIMTE

Heuvels, wijngaarden en stille wegen zonder verkeer. Ideaal voor roadwork met uitzicht, ver weg van de drukte aan de kust.

→ ALLES GEREGLD

Verblijf incl. ontbijt, 2x een diner en een huurauto vanaf de luchthaven in Alicante. Jij hoeft alleen je vlucht te boeken en te komen trainen.

02 HET PROGRAMMA

Vijf dagen met een duidelijke opbouw. Elke dag bouwt op de vorige voort, zodat je aan het einde meer kunt dan je dacht — en het ook aan jezelf hebt bewezen.

DAG
1

AANKOMST & ASSESSMENT

KENNISMAKEN · BASIS LEGGEN

Transfer, inchecken en een eerste sessie waarin je coach je niveau inschat. Basis van houding, dekking en een combinatie van stoten. 's Avonds samen eten en het plan voor de week.

DAG
2

TECHNIEK & VOETENWERK

PRECISIE · COMBINATIES

De hele dag in het teken van schaduwboksen: voetenwerk, balans, combinaties op de pads. Minder kracht, meer controle — hier wordt het fundament gelegd. Afsluiten met een TRX Yoga.

DAG
3

KRACHT & CONDITIE

DE ZWARE DAG

Roadwork in de heuvels, krachttraining en bagwork tot je longen branden. De dag waar je later het meest trots op bent. Daarna verdiend herstel.

DAG
4

SPARREN & MENTALE KRACHT

GECONTROLEERD CONTACT

Alles komt samen in gecontroleerd sparren, op jouw tempo en niveau. Sparren is nooit verplicht, maar aangezien we met volledige maskerbescherming werken, kan er niets gebeuren. Plus de mentale kant: rust bewaren onder druk.

DAG
5

GRADUATION & AFSLUITING

GRENZEN VERLEGGEN

We pakken nog even een krachtcircuit om onze grenzen maximaal te verleggen.

03 EEN DAG IN HET KAMP

Het ritme volgt de zon: hard trainen in de koelte van de ochtend en late middag, rust in de hitte ertussen. Zo haal je vijf dagen volledig.

07:30 Hardlopen of hiken in de heuvels

09:00 Ontbijt & herstel

10:30 Technische sessie — pads & combinaties

13:00 Lunch & siësta (uit de middaghitte)

17:30 Conditie · bagwork · sparren

19:30 TRX Yoga & stretching

20:30 Diner & rust

INBEGREPEN

- 4 nachten in Mansion Taratata
- Alle trainingen & persoonlijke coaching
- Incl. ontbijt en 2x een diner + water tijdens trainingen & workouts
- Transfer incl. huurauto op de luchthaven (bij boeking vanaf 2 personen)
- Gebruik van alle bokstuig & materiaal
- Persoonlijke progressievideo

HERSTEL & VOEDING

- Verse mediterrane keuken, afgestemd op sportherstel
- Lokale producten uit de streek rond Pinoso
- Zwembad, siësta en genoeg slaap ingebouwd

04 PRAKTISCH & RESERVEREN

LOCATIE

Overnachting: Mansion Taratata · Trainingslocatie: variërend

NIVEAU

Beginner tot gevorderd — sparren nooit verplicht

EDITIES

Sept, okt, nov, mrt, apr, mei & juni

GROEPSGROOTTE

Maximaal 6 deelnemers

DUUR

5 dagen / 4 nachten

TAAL

Nederlands & Engels

PRIJS

€1.195 p.p.

Inclusief verblijf, alle trainingen, ontbijt, 2 keer een diner, en een huurauto vanaf Alicante (bij boeking van 2 personen).
Exclusief vlucht.

RESERVEER JE PLEK

BEPERKT AANTAL PLAATSEN

TELEFOON / WHATSAPP

+31 6 20018820

E-MAIL

boksfitadkade@gmail.com

INSTAGRAM

@vermeeren_boxeo

