

MMA/5.0 FIGHTER CENTRALE TRAINING

Zaterdag 18 mei 2013

12:00 – 16:00 u.

12:00 Warming – Up

12:15 Boxing/Kickboxing drills

13:00 Take Downs/Ground Skills

14:00 pauze

14:15 – 16:00

5.0/MMA Fighting

16:00 Einde/Koffie

**Deelname is GRATIS voor S.K.N. leden en voor
Sportcentrum Utrecht leden!!!!!!**

