

## **Avanzato / Agonista**

### **Necessità del certificato medico Agonistico B5**

- La Muay Thai agonistica
- Muoversi sul ring
- Forza, Velocità, resistenza, mobilità articolare e recupero
- Tecniche avanzate di gomito e ginocchia
- Calci
- Calci (tecniche avanzate)
- Timing di attacco e difesa
- Sparring condizionato
- Sparring
- Clinch con diversi partner
- Il Punteggio

Wai Khru

Ram Muay

*orario di allenamento pomeriggio, della durata di due ore cadauna 18:00-20:00*

cosa serve per allenarsi

Guantoni da 14/16 once

Guanti da 4 once

Gomitiere

Paratibie grosse non a calza (ammessi solo per le competizioni)

Conchiglia

Paradenti

Bende

Corda per salto

Liniment