

Imponerende hjemmetræning

Mens Danmark var lukket ned, igangsatte Ballerup Kampsport Center en 'corona challenge' for at motivere medlemmerne til at få trænet på egen hånd derhjemme. Alt de skulle gøre var løbende at melde ind til klubben, hvor mange spark, armstrækninger og så videre de lavede dagligt.

Én af dem, der gav den max gas var Laura Xiaoti Christensen, som satte sig for at øge sin træningsind-

sats med 100 spark om dagen. Med træning hver eneste dag nåede hun op på over 4000 spark og 500 armstrækninger om dagen. På sin ugentlige "hviledag" dog kun 400 spark.

Antallet var fortsat opad hvis ikke hendes træner undervejs havde trådt på bremsen og ændret træningsfokusset for at undgå overtræning.

Den imponerende indsats resulterede i at Laura Xiaoti Christensen i 14 års fødsels-

dagsgave fik nyt træningsudstyr – en såkaldt 'Focus Kick Plus' – så hun kunne variere sin træning og aflaste sin stående sandsæk, der hidtil havde taget imod de fleste spark.

Hjemmetræningen betød at Laura Xiaoti Christensen var i god form da Ballerup Kampsport Center begyndte at træne udendørs den 21. april. Sammen med klubkammeraterne krydser hun fingre for at klubben fra 8. juni atter kan træne indendørs og

normalt igen. Indtil da træner Laura Xiaoti Christensen fortsat derhjemme hver dag, hvor hun siden marts har lavet 108.650 spark, 15.665 armstrækninger og meget mere.

