

释放你内心的战士



2025拳击训练营

走上擂台

加入 Warrior Fitness Macau 的 2025 拳击训练营——为期 10 周的挑战课程，旨在锻炼你的力量、纪律与专注力。

这不仅仅是一堂健身课，而是一场意志、心态与表现的考验。

无论你是拳击新手，还是想提升技能的进阶者，这里都能让你出拳更快、更稳、更强。

 **2025年11月17日 – 2026年1月25日**

 **MOP 2,888**

 **Warrior Fitness, 氹仔华南工业大厦**

 **WhatsApp: 6223 3207 | 扫码报名**

👉 為什麼要參加？

因为真正的训练不仅仅是锻炼肌肉。

你将收获纪律、专注和自信——无论生活带来什么挑战，你都能从容应对。

努力训练，增强力量。

释放你内心的战士。

课程内容包括

拳击训练 (BOXING WORKOUTS):

每周 4-5 节课，结合拳靶训练、重沙包练习、步法与体能训练。

每一节由教练带领的课程都旨在提升你的技术、速度与自信。

力量与体能训练 (STRENGTH & CONDITIONING):

全身性动态训练，专注于力量、耐力与爆发力，帮助你像运动员一样灵活移动，像拳手一样发挥。

每周实战与专属课程 (WEEKLY SPARRING & CAMP-EXCLUSIVE SESSIONS):

每周可选择参与控制性实战课程，以及专为营员设计的独家课程。

在这里，你将学习节奏掌控、出拳控制与真实的拳台意识。

跑步与耐力计划 (RUNNING & ENDURANCE PROGRAM):

循序渐进的跑步训练计划，结合间歇跑、冲刺与恢复跑，帮助你提升耐力与心肺功能。

进度检查 (CHECK-INS):

每两周进行一次体能与力量评估，追踪你的训练进展，保持动力，不断突破新目标。

2025 限量营服 (2025 CAMP T-SHIRT):

专属限量版营服T恤。

全馆通行证 (UNLIMITED ACCESS PASS):

营员可在 10 周内无限制参与 WARRIOR FITNESS 所有成人团体课程与开放健身时段，并自动包含 BRAVE FUNCTIONAL FITNESS 会员资格。

训练营社群 (CAMP COMMUNITY):

加入专属 WHATSAPP 群组，获得每日激励、课程更新与成员互动。



扫码了解详情