TRAIN WITH OKAFOR · ESSEN

20. – 22. NOVEMBER 2026



TRAINING CAMP

Drei Tage im Legacy Gym mit Alexander „The Only" Okafor und Coach Zett. Fünf Einheiten, zwei Nächte, ein Wochenende, an dem nichts nebenbei läuft.

LEGACY GYM | ESSEN

FREITAG BIS SONNTAG

120 €

TEILNAHME · AB 16 JAHREN

TWO MANAGED BY AID

DREI TAGE, AN DENEN ES ERNST WIRD.

Ein Wochenende im Legacy Gym in Essen, zusammen mit Alexander „The Only" Okafor und Athletiktrainer Coach Zett. Trainiert wird in der Gruppe, von Freitagabend bis Sonntag. Es geht dabei nicht nur ums Boxen, sondern auch um Athletik, Technik und darum, wie man ein Lager durchzieht, wenn die Beine schwer werden.

ZEITRAUM **20.–22.11.** Freitag bis Sonntag 2026	EINHEITEN **5** Verteilt auf drei Tage	NÄCHTE **2** Unterkunft selbst organisieren
TEILNAHME **120 €** Pro Person, Training komplett	MINDESTALTER **16** Unter 18 mit Einverständnis der Eltern	ORT **ESSEN** Legacy Gym, Stadtbezirk 1

A

ENTHALTEN

Fünf Trainingseinheiten mit Alexander Okafor und Coach Zett, Sparring und Partnerübungen, dazu zwei Seminare zum Auftakt und zum Abschluss.

B

NICHT ENTHALTEN

Übernachtung und Anreise. Das Hotel organisiert jeder selbst. Essen in Essen findet sich reichlich in Laufweite zum Gym.

C

WAS DU MITBRINGST

Boxhandschuhe, Bandagen, Mundschutz und Kopfschutz fürs Sparring. Laufschuhe und warme Kleidung für den Intervalllauf draußen, Trainingskleidung und Duschsachen für drei Tage.

D

FÜR WEN

Für alle ab 16, die ernsthaft trainieren wollen. Wer beim Lager noch keine 18 ist, braucht die schriftliche Zustimmung der Eltern, das Formular gibt es bei der Anmeldung. Wettkampferfahrung ist keine Bedingung, Kondition hilft. Das Sparring wird nach Niveau eingeteilt.



LEGACY GYM

LEIMKUGELSTRASSE 9
45141 ESSEN

Stadtbezirk 1
Anreise bis Freitag 19 Uhr

VON FREITAGABEND BIS SONNTAG.

Die Einheiten bauen aufeinander auf. Freitag Technik, Samstag Athletik und Boxen, Sonntag Intervall und Sparring. Freitag geht es erst um 19 Uhr los, damit Anreise, Schule und Arbeit reinpassen. Dazwischen wird gegessen, geschlafen und regeneriert.



FÜNF EINHEITEN · DREI TAGE

FREITAG

20.11. · ANREISE · EINHEIT 01

19:00 – 21:00 · **Technik & Taktik** · 120 MIN

- Schattenboxen mit Aufgaben, Mobilität mit Zeki
- Zum Abschluss kurzes Seminar: was in den nächsten zwei Tagen auf euch zukommt
- Mitbringen: Trainingskleidung und Duschsachen

SAMSTAG

21.11. · EINHEIT 02 & 03

09:30 – 11:00 · **Athletik mit Coach Zett** · 90 MIN

- Kraft, Explosivität, Belastbarkeit
- Mitbringen: Laufschuhe, Trainingskleidung und Duschsachen

17:00 – 19:00 · **Partnerübungen & Sandsacktraining** · 120 MIN

- Technik & Taktik, Partnerübung, Sandsack-Intervall
- Mitbringen: Boxausrüstung, Trainingskleidung und Duschsachen

SONNTAG

22.11. · EINHEIT 04 & 05

09:30 – 11:00 · **Intervalllauf** · 90 MIN

- Draußen, Grundlage und Tempohärte
- Mitbringen: warme, wettergerechte Kleidung, Laufschuhe und Duschsachen

11:00 – 15:30 · **Pause**

- Regeneration und Hotel-Check-out

15:30 – 17:00 · **Sparring & Sandsacktraining** · 90 MIN

- Abschlusseinheit im Ring, danach offene Fragerunde mit Alex und Zeki
- Mitbringen: Boxausrüstung, Trainingskleidung und Duschsachen

WAS TRAINIERT WIRD.

01
ATHLETIK
Kraft, Explosivität und Belastbarkeit, aufgebaut von Coach Zett. Kein allgemeines Krafttraining, sondern auf die Anforderungen im Ring ausgerichtet.

02
LAUFEINHEIT & INTERVALL
Grundlage und Tempohärte. Der Teil, der im Kampf über die letzten Runden entscheidet und den die meisten zu Hause auslassen.

03
BOXTRAINING
Technik und Taktik, Schattenboxen mit Aufgaben, Sandsackarbeit im Intervall. Korrektur direkt am Mann statt im Video.

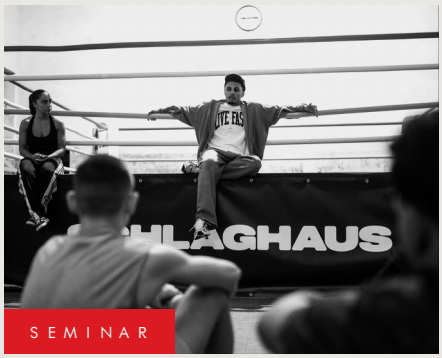
04
PARTNERÜBUNG
Arbeit zu zweit an Distanz, Timing und Reaktion. Grundlage für alles, was danach im Sparring passiert.

05
SPARRING
Nach Niveau eingeteilt, mit Schutzausrüstung. Wer noch nicht sparren will, arbeitet an der Pratze weiter.

06
SEMINAR
Zweimal im Camp: zum Auftakt die Einordnung, zum Abschluss die offene Fragerunde mit Alex und Zeki.


SPARRING


BETREUUNG


SEMINAR

Anmeldung
ATHLETES-IDENTITY.COM

20 Plätze · 20.–22. November 2026
Anmeldung ist geöffnet

Zur Organisation: Die Teilnahme kostet 120 Euro pro Person und deckt das komplette Training ab. Unterkunft und Anreise organisiert jeder selbst. Das Gym liegt in Essen-Stadtbezirk 1, Hotels gibt es in der Umgebung reichlich. Für das Sparring wird eigene Schutzausrüstung benötigt. Die Anmeldung läuft über athletes-identity.com/two und ist geöffnet, bezahlt wird direkt online. Veranstalter ist Alexander Christian Okafor, Kriftelerstraße 81, 60326 Frankfurt am Main, gemanagt von AID — Athletes Identity. Es gelten die Teilnahmebedingungen unter athletes-identity.com/two/teilnahmebedingungen.