BOXING ABRIL 2026

CALENTAMIENTO: 5'. TOTAL ENTRENO: 40'45"

SERIE 1

30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
1' DESCANSO

SERIE 2

45"
15"
45" + 20" DESCANSO
45"
15"
45" + 20" DESCANSO
45"
15"
45" + 20" DESCANSO
45"
15"
45" + 20" DESCANSO
45"
15"
45" + 20" DESCANSO
1' DESCANSO

SERIE 3

1' + 20" DESCANSO
1' + 20" DESCANSO
1' + 20" DESCANSO
1' DESCANSO

SERIE 4

30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
1' DESCANSO

SERIE 5

30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO
30" + 10" DESCANSO