

## MIXTO 2 BOXING + FUERZA 25

### **SERIE 1**

SOMBRA 2'

COMBA 2'

ABDOMINALES GOLPES 2'

1' DESCANSO

### **SERIE 2**

BOXEO 1/4 3'

1' DESCANSO

### **SERIE 3**

BOXEO 2/4 3'

1' DESCANSO

### **SERIE 4**

BOXEO 3/4 3'

1' DESCANSO

### **SERIE 5**

BOXEO 4/4 3'

1' DESCANSO

### **SERIE 6 (EMOM)**

10 BURPEES MANC 1'

15 THRUSTER MANC (SENTAD MANC HOMBR UP) 1'

15 FONDOS CON MANC 1'

15 LUNGE FRONTAL MANC 1'

10 BURPEES MANC 1'

15 THRUSTER MANC (SENTAD MANC HOMBR UP) 1'

15 FONDOS CON MANC 1'

15 LUNGE FRONTAL MANC 1'

1' DESCANSO

### **SERIE 7 (AMRAP)**

8 SNATCH DERECHO

8 LUNGE ALT MANC ARRIBA

8 SNATCH IZQUIERDO

8 LUNGE ALT MANC ARRIBA 10 FONDOS

10 SENT SALTO

40 CUERDA 6'