

BOXING NOVIEMBRE 2025 (INCOMPLETA)

CALENTAMIENTO: 3'. TOTAL ENTRENO: 45'30"

SERIE 1

[SIN NOMBRE] 1'30" + 20" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 1'30"

1' DESCANSO

SERIE 2

[SIN NOMBRE] 30" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 30" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 30" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 30" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 30" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 30" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 30" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 30" + 10" DESCANSO

1' DESCANSO

SERIE 3

[SIN NOMBRE] 3'

45" DESCANSO

SERIE 4

[SIN NOMBRE] 3'

1' DESCANSO

SERIE 5

[SIN NOMBRE] 30"

[SIN NOMBRE] 30"

[SIN NOMBRE] 30"

[SIN NOMBRE] 10"

30" DESCANSO

SERIE 6

[SIN NOMBRE] 20"

[SIN NOMBRE] 20"

[SIN NOMBRE] 20"

[SIN NOMBRE] 20"

1' DESCANSO

SERIE 7 (TABATA)

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

1' DESCANSO

SERIE 8

[SIN NOMBRE] 2'

[SIN NOMBRE] 30"

30" DESCANSO

SERIE 9

[SIN NOMBRE] 2'

[SIN NOMBRE] 30"

1' DESCANSO

SERIE 10

[SIN NOMBRE] 2'

45" DESCANSO

SERIE 11

[SIN NOMBRE] 30"

[SIN NOMBRE] 30"

[SIN NOMBRE] 30"

[SIN NOMBRE] 30"

[SIN NOMBRE] 30"

[SIN NOMBRE] 30"