

BOXING JULIO 2025 MOD

CALENTAMIENTO: 4'. TOTAL ENTRENO: 44'45"

SERIE 1 (GUANTES GUARDIA DERECHA)

JAB CROSS 15"
JAB JAB CROSS CROSS 15"
JAB CROSS UPPER HOOK 15"
JAB CROSS CODO 15"
JAB CROSS HOOK HOOK UPPER UPPER 15"
JAB CROSS UPPER RODILLA 15"
JAB CROSS GUARDIA IZQUIERDA 15"
JAB JAB CROSS CROSS 15"
JAB CROSS UPPER HOOK 15"
JAB CROSS CODO 15"
JAB CROSS HOOK HOOK UPPER UPPER 15"
JAB CROSS UPPER RODILLA 15"
45" DESCANSO

SERIE 2 (GUANTES)

BOXEO LIBRE 3'
1' DESCANSO

SERIE 3 (TABATA)

JAB JAB 20" + 10" DESCANSO
JUMPING JACK 20" + 10" DESCANSO
UPPER UPPER 20" + 10" DESCANSO
SALTO COMBA 20" + 10" DESCANSO
HOOK HOOK 20" + 10" DESCANSO
LUNGE LUNGE 20" + 10" DESCANSO
SALTO AGRUPADO JAB JAB 20" + 10" DESCANSO
FONDO TOQUE RODILLA 20"
1'10" DESCANSO

SERIE 4 (GUANTES)

BOXEO LIBRE 3'
1' DESCANSO

SERIE 5 (BOXEO PÉNDULO)

CROSS 30"
JAB CROSS 30"
JAB CROSS HOOK 30"
JAB CROSS HOOK CROSS 30"
JAB CROSS HOOK INTENSO 30"
JAB CROSS HOOK CROSS INTENSO 30"
1' DESCANSO

SERIE 6 (GUANTES)

BOXEO LIBRE 3'
1' DESCANSO

SERIE 7

SPRINT + 3 PUSH UP 45" + 15" DESCANSO
AACC VOZ BURPEE SALTO 45" + 15" DESCANSO
SPRINT + BURPEE CROSSFIT 45" + 15" DESCANSO
2 SENTADILLAS SALTO + 4 ESCALADORES 45"
1'15" DESCANSO

SERIE 8

10 BURPEES CROSSFIT 1'
10 BURPEES CROSSFIT 1'
10 BURPEES CROSSFIT 1'
10 BURPEES CROSSFIT 1'
10 BURPEES CROSSFIT 1'
1' DESCANSO

SERIE 9 (ABS)

SENTADO RODILLA AL PECHO Y SUBIR PIERNAS 30" + 10" DESCANSO
CRUNCH PIERNAS 90° 30" + 10" DESCANSO

TUMBADO SUBIMOS PIERNAS Y ELEVAMOS TRONCO 30" + 10" DESCANSO
CUADRIPEDIA ALTERNANDO TOQUE HOMBRO RODILLA 30" + 10" DESCANSO
OCHO INFINITO 30" + 10" DESCANSO
TABLA SUBIR BRAZO PIERNA OPUESTA 30" + 10" DESCANSO
TABLA SPIDERMAN 30"