

FULL BOXING 2025

SERIE 1

30" DESCANSO

SERIE 2

SALTO COMBA 1'

1' DESCANSO

SERIE 3

SOLO YAB GIRANDO DERECHA 1'30"

SOLO YAB SOLO YAB GIRANDO IZQUIERDA 1'30"

1' DESCANSO

SERIE 4

YAB CROSS ATRÁS GIRO DERECHA 1'30"

YAB CROSS ATRÁS GIRO IZQUIERDA 1'30"

1' DESCANSO

SERIE 5

YAB CROSS ABAJO APER DERECHA 45"

YAB CROSS ABAJO APER IZQUIERDA 45"

GUARDIA IZQUIERDA YAB CROSS ESQUIVA DERECHA HUK 45"

GUARDIA DERECHA YAB CROSS ESQUIVA IZQUIERDA HUK 45"

1' DESCANSO

SERIE 6

LIBRE SACO 3'

1' DESCANSO

SERIE 7

LIBRE SACO 3'

1' DESCANSO

SERIE 8

RETO 60 BURPIS O FLEXIONES 2'

1' DESCANSO

SERIE 9 (TÁBATA)

SENTADILLA + SALTO + LANGE 40"

30" DESCANSO

SERIE 10

SENTADILLA + SALTO MÁXIMO ESFUERZO 20"

30" DESCANSO

SERIE 11

LANGE MÁXIMO ESFUERZO 20"

30" DESCANSO

SERIE 12

SENTADILLA + SALTO + LANGE 40"

1' DESCANSO

SERIE 13 (ABS)