

BOXEO JUNIO 2026

CALENTAMIENTO: 2'. TOTAL ENTRENO: 57'20"

SERIE 1 (GUANTES)

ESCALERA PIVOTES PUÑOS 1' + 20" DESCANSO
INFINITO SACO SIN DAR ESPALDA 1' + 20" DESCANSO
SOMBRA Y ESQUIVOS 1' + 20" DESCANSO
CAMBIO ÁNGULO 1' + 20" DESCANSO
TAB 3/3/3/3 PUÑOS ESCALERA 1' + 20" DESCANSO
CUADRIPIEDIA + BREAKDANCE + SALTO RODILLAS PECHO 20" + 10" DESCANSO
PUSH UP CORTOS EXPLOSIVOS 20" + 10" DESCANSO
CUADRIPIEDIA + BREAKDANCE + SALTO RODILLAS PECHO 20" + 10" DESCANSO
PUSH UP CORTOS EXPLOSIVOS 20" + 10" DESCANSO
CUADRIPIEDIA + BREAKDANCE + SALTO RODILLAS PECHO 20" + 10" DESCANSO
PUSH UP CORTOS EXPLOSIVOS 20"

1' DESCANSO

SERIE 2 (GUANTES)

BOXEO LIBRE 3'
1' DESCANSO

SERIE 3

BOXEO LIBRE 3'
1' DESCANSO

SERIE 4

BOXEO LIBRE 3'
1' DESCANSO

SERIE 5 (CARDIO)

30 JUMPING JACK - 20 SKIPPING C/P - 15 SENTADILLAS - 20 ESCALADORES C/P 2'30"
TABLA 30"
1' DESCANSO

SERIE 6

BOXEO LIBRE 3'
1' DESCANSO

SERIE 7

BOXEO LIBRE 3'
1' DESCANSO

SERIE 8

BOXEO LIBRE 3'
1' DESCANSO

SERIE 9 (ABS)

CRUNCH 30" + 10" DESCANSO
BICICLETA 30" + 10" DESCANSO
PIERNAS A 45 CUANDO SUBES TRONCO ESTIRAS PIERNAS 30" + 10" DESCANSO
LA V 30" + 10" DESCANSO
SUPERMAN (DORSALES) 30" + 10" DESCANSO
TABLA DINÁMICA 30" + 10" DESCANSO
CUADRIPIEDIA ESTIRAS BRAZO PIERNA OPUESTA 30" + 10" DESCANSO
TABLA TOQUE DELANTE 30" + 10" DESCANSO
TABLA LATERAL DERECHA 30" + 10" DESCANSO
TABLA LATERAL IZQUI 30" + 10" DESCANSO
ESCALADOR CRUZADO LENTO 30" + 10" DESCANSO
ESTÁTICO 30"