

BOXEO + TREN SUPERIOR (AGOSTO 2026)

CALENTAMIENTO: 3'. TOTAL ENTRENO: 50'10"

SERIE 1 (GUANTES)

BOXEO 3'

1' DESCANSO

SERIE 2 (TABATA)

CURL MANCUERNAS ALTERNA 30" + 10" DESCANSO

CURL MARTILLO MANCUERNAS 30" + 10" DESCANSO

CURL MANCUERNAS ALTERNA 30" + 10" DESCANSO

CURL MARTILLO MANCUERNAS 30"

40" DESCANSO

SERIE 3 (GUANTES)

BOXEO 3'

1' DESCANSO

SERIE 4 (MANCUERNAS ESCALERA)

PATADA ATRÁS TRÍCEPS ALTERNO 20" + 10" DESCANSO

PATADA ATRÁS TRÍCEPS ALTERNO 20"

PRESS ARNOLD DE PIE 20" + 10" DESCANSO

PATADA ATRÁS TRÍCEPS ALTERNO 20"

PRESS ARNOLD DE PIE 20"

LATERAL RAISE (V) 20" + 10" DESCANSO

PATADA ATRÁS TRÍCEPS ALTERNO 20"

PRESS ARNOLD DE PIE 20"

ELEVACIONES LATERALES (UVE) 20"

TRICEPS EXTENSIÓN DE CODO DE PIE POR DETRÁS DE LA CABEZA 1 MANC 10"

TRICEPS EXTENSIÓN DE CODO DE PIE POR DETRÁS DE LA CABEZA 1 MANC 10" + 10" DESCANSO

PRESS ARNOLD DE PIE 20"

ELEVACIONES LATERALES (UVE) 20"

TRICEPS EXTENSIÓN DE CODO DE PIE POR DETRÁS DE LA CABEZA 1 MANC 10"

TRICEPS EXTENSIÓN DE CODO DE PIE POR DETRÁS DE LA CABEZA 1 MANC 10" + 10" DESCANSO

ELEVACIONES LATERALES (UVE) 20"

TRICEPS EXTENSIÓN DE CODO DE PIE POR DETRÁS DE LA CABEZA 1 MANC 10"

TRICEPS EXTENSIÓN DE CODO DE PIE POR DETRÁS DE LA CABEZA 1 MANC 10" + 10" DESCANSO

TRICEPS EXTENSIÓN DE CODO DE PIE POR DETRÁS DE LA CABEZA 1 MANC 10"

TRICEPS EXTENSIÓN DE CODO DE PIE POR DETRÁS DE LA CABEZA 1 MANC 10"

1' DESCANSO

SERIE 5 (BOXEO)

BOXEO 3'

1' DESCANSO

SERIE 6 (AMRAP)

1 SENTADILLA ELEV FRONT 2 LANGE SUBIR MANC 3 REMOS 4 PUSH UP 2'30"

1' DESCANSO

SERIE 7 (GUANTES)

BOXEO 3'

1' DESCANSO

SERIE 8 (EMOM)

12 THRUSTERS (SENTADILLA MANC HOMBRO ALZAMOS ARRIBBA) 1'

12 REMOS 1'

12 PRESS MILITAR (CODOS EN L HACIA AFUERA SUBIMOS) 1'

12 LUNGES FRONTALES SUBIMOS MANC 1'

1' DESCANSO

SERIE 9 (GUANTES)

BOXEO 3'

1' DESCANSO

SERIE 10 (ABS)

BOXEO 3'

1' DESCANSO

SERIE 11 (ABS SIN DESCANSO)

OCHO INFINITO 40"

CRUNCH JAB CROSS 40"
CRUNCH CORTOS 40"
ENCOGIMIENTOS 40"
PLANCHA ESTÁTICA 1'