

BOXING SEPT 2025

SERIE 1

45" DESCANSO

SERIE 2 (TABATA)

BURPEES + FONDO + SALTO 20" + 10" DESCANSO

JAB CROSS 20" + 10" DESCANSO

BURPEES + FONDO + SALTO 20" + 10" DESCANSO

JAB CROSS 20"

55" DESCANSO

SERIE 3 (CORRER)

CORRER ZIG ZAG 1'

PARAR Y GOLPEAR 1'

MOVIMIENTOS CARDIO 1'

45" DESCANSO

SERIE 4 (EL 21)

JAB CROSS CONTINUO (EL 21) 2'15"

30" DESCANSO

SERIE 5 (ABS)

TABLA BRAZO AL FRENTE ALTERNO 30" + 10" DESCANSO

TABLA TOQUE BRAZO RODILLA CONTRARIO 30" + 10" DESCANSO

TABLA DINAMICA CON RANITA 30" + 10" DESCANSO

TABLA ROTACIÓN CADERA 30" + 10" DESCANSO

ABDOMINALES GOLPES 30" + 10" DESCANSO

RUSO 30" + 10" DESCANSO

CUCARACHA 30" + 10" DESCANSO

BICICLETA 30" + 10" DESCANSO

TABLA ESTÁTICA 1'