

BOXEO CON FINTAS

CALENTAMIENTO: 3'. TOTAL ENTRENO: 41'10"

SERIE 1 (GUANTES)

BOXEO ROUND 1 2'

40" DESCANSO

SERIE 2 (BOX)

FINTAS VUELTA SPRINT 1' + 10" DESCANSO

TIRO BALÓN JAB CROSS BURPEE 1' + 10" DESCANSO

TABLA 40"

40" DESCANSO

SERIE 3 (GUANTES)

BOXEO ROUND 2 2'

40" DESCANSO

SERIE 4 (BOX + STEP)

RODILLA ARRIBA JAB CROSS PUÑO CONTRARIO 40" + 10" DESCANSO

SENTADILLA JAB CROSS 40" + 10" DESCANSO

SOMBRA 1'

40" DESCANSO

SERIE 5 (GUANTES)

BOXEO ROUND 3 3'

1' DESCANSO

SERIE 6 (BOX + STEP)

FINTAS VUELTA CAMINO DEL OSO 1' + 10" DESCANSO

TIRO BALÓN HOOK BURPEE 1'

30" DESCANSO

SERIE 7 (STEP)

TABLA STEP SUBIENDO Y BAJANDO MANOS 40" + 10" DESCANSO

TABLA EN STEP 40"

40" DESCANSO

SERIE 8 (GUANTES)

BOXEO ROUND 4 3'

1' DESCANSO

SERIE 9

FINTAS VUELTA SALTO PIES JUNTOS 1' + 10" DESCANSO

TIRO BALÓN UPPER BURPEE 1' + 10" DESCANSO

JAB CROSS STEP PIERNA CONTRARIA JAB 20"

JAB CROSS STEP PIERNA CONTRARIA HOOK 20" + 10" DESCANSO

COMBA 3 SALTO STEP 40"

50" DESCANSO

SERIE 10 (GUANTES)

JAB CROSS CONTINUO (EL 21) 1'

SEGUIMOS, CUENTA HACIA ATRÁS 1'

1' DESCANSO

SERIE 11

SPRINT IDA VUELTA PUSH UP 40" + 20" DESCANSO

SPRINT IDA VUELTA 3 SENTADILLA SALTO 40" + 20" DESCANSO

SPRINT IDA VUELTA 3 JUMPING JACKS 40"

40" DESCANSO

SERIE 12 (GUANTES)

BOXEO ÚLTIMO MINUTO 1'

20 SEGUNDOS A TOPE 20"