

¿QUÉ NECESITAS PARA PRACTICARLO?



Guantes 500 Outshock: Guantes de boxeo con espuma ergonómica de doble densidad y un bloqueo de la muñeca con un manguito circular. Elige bien tu onza para asegurarte la mayor protección posible, sobre todo si te estás iniciando en el deporte



Venda de boxeo 500 Outshock: Venda flexible y absorbente que se coloca fácilmente. Con 2,5m sería suficiente ya que no es una práctica profesional



Punching 100 Outshock: Boxing machine hinchable y con autosujeción, fácil de usar, desplazar y guardar. Perfecto para trabajar la técnica de los golpes, la velocidad y la coordinación.



Camiseta 500 Outshock: Camiseta sin mangas de entrenamiento ligera y transpirable que asegura la libertad de movimientos.



Short 500 Outshock: Short ligero, cómodo y transpirable. Cintura ancha para asegurar una sujeción perfecta.



Botas de boxeo Outshock 500: Zapatillas flexibles, ligeras y adherentes con una suela muy fina, para restituir mejor las sensaciones y los apoyos, y de caucho, para más agarre y resistencia al desgaste.



FITBOXING
OUTSHOCK

GOLPES BÁSICOS

PUÑOS:



JAB



DIRECTO O CROSS



CROCHET O HOOK



UPPERCUT O UPPER

PATADAS:



LOW KICK



HIGH KICK

FITBOXING
OUTSHOCK

TABLA EJERCICIOS

Blanca Sandoval, experta en Cardio-Boxing, ha desarrollado una tabla compuesta por unos ejercicios de movilidad para activar nuestro cuerpo y evitar lesiones durante o después de la práctica, seguido de un calentamiento dinámico y, finalmente, la rutina.

**4 rounds (3 repeticiones) + breve rutina funcional para no enfriarnos.
Al final se juntarán todos los rounds en una combinación completa.**

1

MOVILIDAD (2' en total)

Rotación de cuello
Apertura y movilidad de hombros
Movilidad de muñecas
Aperturas pecho y espalda
Movilidad tobillos
Movilidad rodillas

2

DYNAMIC WARM UP (3' en total, sin descanso entre ejercicios, 20"/ejercicio)

Camino con manos hasta plancha alta
Plancha alta aterna
Plancha baja estática
Plancha lateral alterna
Plancha alta 2 lados + 4 escalador
Salto comba sin comba
Rodillas al pecho
Jumping jacks

3

BODYWEIGHT (2' en total, sin descanso entre ejercicios, 30"/ejercicio)

Sentadilla isométrica
Abdominal lateral (30"/cada lado)
Escalador lento

DESCANSO 30" O 1' (en función de cómo nos encontremos)

DESCANSO 30" O 1' (en función de cómo nos encontremos)

4

Tiempo de los Rounds:

1' de trabajo x 3 repeticiones
30" de descanso entre repeticiones

ROUND 1

CROSS - JAB - CROSS - JAB - SLIP - UPPER

ROUND 2

BLOCK MIDDLE KICK - HOOK - UPPER - HOOK

ROUND 3

LOW KICK (drcha) - JAB - CROSS - LOW KICK (izqda)

ROUND 4

JAB - CROSS low - JAB low - HOOK

5

WORKOUT BTW ROUNDS (2' de trabajo, 4 ejercicios, 30" de trabajo cada ejercicio, lo que necesitemos de descanso, no más de 1')

Flexión normal o modificada con parada en suelo
Plancha lateral + 4 escalador
Sentadilla pliométrica en cuadrado
Burpees modificados

FANTASY ROUND: combinación de los 4 rounds todos seguidos.

2' de trabajo x 3 repeticiones
1' de descanso entre repeticiones