

Examen Boxeo



Actividades	Beginner	Elementary	Intermediate	Advanced	Expert
	Blanco	Gris	Celeste	Rojo	Negro
1. Teoría	55%	60%	70%	80%	90%
2. Calentamiento					
Trotes					
Juegos					
Movilidad articular					
3. Físico (GAP)					
Abdominales Cortos ó	80	100	120	150	200
Tabata Abdominales	4	6	8	8	8
Flexiones de brazos	10	20	30	30	40
Sentadillas	20	30	40	50	60
4. Formas					
Golpes Puño					
Esquivas					
Combinaciones	3 golpes	4 golpes	5 golpes	6 golpes	7 golpes
5. Foco/ Pads					
Hacer Foco					
Tomar Foco					
6. Implementos					
Cuerda	1 min	2min	3min	4min	5min
Salto simples	Salto simples	Salto + alguna va	Salto + variacion	Salto + variacion	Salto + variaciones
Saco Round Boxeo	1 round	1 round	1 round	1 round	1 round
Pera velocidad		1 min	1min y 1/2	2 min	3 min
		Mov simples	Mov + variacione	Mov + variacione	Mov + variaciones
7. Sparring	1 Round	1 Round	2 Round	2 Round	2 Round
					1 Round contra 2

Propiedad Intelectual: Falcon Training SpA 2021

Falcon Boxing
Alvaro Falcon