

Examen Kick Boxing



Actividades	Amarillo	Naranja	Verde	Azul	Marrón	Negro
	55%	60%	70%	80%	90%	
1. Teoría						
Nombre Golpes						
Nombre Patadas						
Reglas						
Orden cinturones						
Historia						
2. Calentamiento						
Trotes						
Juegos						
Rodillas						
Movilidad articular						
Elongación						
3. Físico (GAP)						
Abdominales Cortos ó	80	80	100	150	150	
Tabata Abs	4	6	8	8	8	
Flexiones de brazos	10	20	30	30	40	
Sentadillas	20	30	40	50	60	
4. Formas						
Formas patadas						
Golpes Puño						
Combinaciones	3 golpes	4 golpes	5 golpes	6 golpes	7 golpes	
Esquivas						
5. Foco/ Pads						
Hacer Foco						
Tomar Foco						
6. Implementos						
Cuerda	1 min	2min	3min	4min	5min	
Salto simples	Salto simples	Salto + alguna v	Salto + variaciones	Salto + variaciones	Salto + variacion	
Saco Round Kick Boxing	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 + variaciones	Mov + variaciones	Mov + variacione	
7. Sparring						
	1 Round	1 Round	2 Round	2 Round	1 Round	
					1 Round contra 2	
Bonus						
8. Defensa personal / armas						
Demostración* Reemplaza Sparring						

CONFIDENCIAL: No compartir

Falcon Boxing
Alvaro Falcon

Propiedad Intelectual: Falcon Training SpA 2021