

RUTINA DE BOXEO EN CASA: PLAN DE 4 SEMANAS

Boxeo de sombra en casa: sin saco y sin guantes. Entrena de 2 a 5 días por semana y marca una casilla después de cada entrenamiento.

1 Jab	2 Directo	3 Gancho de adelante	4 Gancho de atrás	5 Uppercut de adelante	6 Uppercut de atrás
----------	--------------	-------------------------	----------------------	---------------------------	------------------------

- 1. Calienta de 5 a 10 minutos: marcha en tu lugar, salta suave, gira los hombros y lanza golpes lentos.
- 2. Los impares son la mano de adelante y los pares la de atrás. En guardia diestra, adelante va la izquierda; en guardia zurda, la derecha.
- 3. En cada asalto: arma el primer combo golpe a golpe, cada paso dos veces. Lanza cada combo 3 veces seguidas y después mézclalos. En los últimos 10 segundos, lanza golpes rápidos y limpios.
- 4. Descansa 45 segundos entre asaltos. Después de cada golpe, vuelve con las dos manos al mentón.
- 5. Avanza a la semana siguiente cuando los combos te salgan fáciles y las manos vuelvan siempre. Si no, repite la semana.
- 6. Semana 4: la b es al cuerpo, así que 2b es un directo al cuerpo. Esquiva: saca la cabeza hacia un lado. Agáchate: dobla las rodillas y pasa por debajo.

1

Jab y directo · 3 asaltos de 1:30, 45 s de descanso, unos 6 min

1

2

1-2

1-1-2

1-2-1

1-2-1-2

Entrenos hechos:

2

Suma los ganchos · 3 asaltos de 2:00, 45 s de descanso, unos 8 min

1-2

2-3

3-2

1-2-3

1-4

2-3-2

1-2-3-2

Entrenos hechos:

3

Suma los uppercuts · 4 asaltos de 2:00, 45 s de descanso, unos 10 min

1-2

5-2

1-6

6-3

5-2-3

1-2-5-2

1-6-3-2

Entrenos hechos:

4

Todo junto · 4 asaltos de 2:30, 45 s de descanso, unos 12 min

1-2

1-1-2

1-2-3

3-2

2-3-2

1-2-3-2

3-4-2

1-6

5-2

6-3

1-2-5-2

1-6-3-2

Al cuerpo (b):

1-2b

1b-2

1-2b-3

1-1-2b-3

1-2-3-2b

1-2-3b

3b-3

2-3b-2

3-4b-3

Defensa:

1-2-esquiva

esquiva-2

esquiva-2-3

agáchate-3-2

2-3-agáchate-3-2

Entrenos hechos:

Para si sientes dolor en el pecho, mareo, una falta de aire fuera de lo normal, dolor en una articulación que no se calma o adormecimiento en la mano. ¿Empiezas a hacer ejercicio o tienes una afección del corazón, de las articulaciones u otra? Consulta antes a un médico.

Temporizador gratis con campana: guardiaboxing.app/es/temporizador-de-boxeo/ · La guía completa: guardiaboxing.app/es/rutina-de-boxeo-en-casa/