PROGRAMA POWER BOXING

FORMACIÓN

PROGRAMA

Dia 1. Programa Power Boxing

Introducción al Power Boxing

• Descripción del programa Power Boxing

• Objetivos de la formación

Técnica de Golpeo

• Jab

• Directo

• Gancho

• Upper cut

Posiciones y Movimientos Básicos

• Postura de guardia

• Desplazamientos (adelante, atrás, laterales)

• Esquivas

Combinaciones Básicas

• Combinaciones de golpes básicas

• Práctica de combinaciones

Día 2: Avanzado y Entrenamiento Práctico

Técnicas Avanzadas de Golpeo

• Golpes combinados

• Técnicas de contraataque

Defensa y Contragolpe

• Bloqueos

• Esquivas avanzadas • Contraataque efectivo

Integración del HIIT en Power Boxing

• Conceptos básicos del HIIT

• Beneficios del HIIT para el rendimiento en boxeo

Implementación del HIIT en la Rutina de Entrenamiento

• Ejercicios de alta intensidad para mejorar la resistencia y la potencia

• Diseño de intervalos de entrenamiento HIIT específicos para boxeo

Práctica y Simulación

• Sesión práctica con incorporación de intervalos de alta intensidad

nexus fitness

ONLINE EXERCICE ACADEMY

Tu plataforma de formaciones y entrenamientos online

nxf@nexusfitness.es