

JAMBOX

DIR CLARIS

A PARTIR DEL 7 DE GENER

INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14.30	15.30	7	TÈCNICA Luis	JAMBOX Alex		CONDITIONING Alex	SPARRING Luis
18.30	19.30	7		TÈCNICA Alex		SPARRING Alex	JAMBOX Isaac
19.00	20.00	7	TÈCNICA Luis		JAMBOX Isaac		
20.00	21.00	7	JAMBOX Luis		TÈCNICA Isaac		

CAT.

JAMBOX

Sessions sense contacte organitzades en circuit. Es combinarà el cop a sacs amb exercicis funcionals i d'alta intensitat que et permetrà posar-te en forma ràpidament i aprendre els cops i les millors combinacions de boxa.

TÈCNICA

Sessions on es treballés els fonaments tècnics de la boxa. Cops, esquives, desplaçaments... L'objectiu fonamental és construir una base sòlida de tècnica i alhora realitzar un treball cardiovascular d'alta intensitat.

CONDITIONING

Sessions d'entrenament on la tècnica passa a un segon pla i el veritable protagonista és la preparació física. Tot això treballat a través d'exercicis de boxa, treballs per parelles i colpeig a sacs

SPARRING

Són les sessions on es realitzaran sessions d'esparring per nivells. Després d'un escalfament i un treball tècnic específic, s'aplicaran les combinacions apreses en un combat a intensitat controlada per parelles del mateix nivell i pes.

CAST.

JAMBOX

Sesiones sin contacto organizadas en circuito. Se combinará el golpeo a sacos con ejercicios funcionales y de alta intensidad que te permitirá ponerte en forma rápidamente y aprender los golpes y las mejores combinaciones de boxeo.

TÈCNICA

Sesiones donde se trabajara los fundamentos técnicos del boxeo. Golpeos, esquivas, desplazamientos... El objetivo fundamental es construir una base sólida de técnica y a la vez realizar un trabajo cardiovascular de alta intensidad.

CONDITIONING

Sesiones de entrenamiento donde la técnica pasa a un segundo plano y el verdadero protagonista es la preparación física. Todo ello trabajado a través de ejercicios de boxeo, trabajos por parejas y golpeo a sacos

SPARRING

Se realizarán sesiones de sparring por niveles. Después de un calentamiento y un trabajo técnico específico, se aplicarán las combinaciones aprendidas en un combate a intensidad controlada por parejas del mismo nivel y peso.

	TÈCNICA	CONDITIONING	SPARRING	JAMBOX
INTENSITAT	**	***	***	***
DIFICULTAT	**	*	***	*
CONTACTE	*	*	***	*