



Rutina completa de kick boxing en casa: golpes y movimientos para una sesión de entrenamiento intensa

El kick boxing es un deporte que combina técnicas de boxeo y patadas provenientes de las artes marciales. No solo es una excelente manera de mejorar tu fuerza y resistencia, sino que también te ayuda a liberar el estrés y mejorar tu coordinación. Si no puedes asistir a un gimnasio o simplemente prefieres entrenar en casa, aquí te presentamos una rutina completa de kick boxing para que puedas poner en práctica en la comodidad de tu hogar.

Índice ▼

1. [Calentamiento: prepara tu cuerpo para el entrenamiento](#)
2. [Rutina de kick boxing en casa](#)
3. [Enfriamiento y estiramientos:](#)
4. [Descarga la rutina completa de kick boxing en casa en formato PDF](#)

Calentamiento: prepara tu cuerpo para el entrenamiento

Antes de comenzar con la rutina, es importante calentar adecuadamente para evitar lesiones. Dedicar al menos 10 minutos a realizar los siguientes ejercicios:

- **Salto de cuerda:** 3 series de 1 minuto cada una.
- **Trotar en el lugar:** 2 series de 30 segundos cada una.
- **Estiramientos dinámicos:** incluye movimientos como giros de cadera, estiramientos de brazos y piernas, y círculos de cuello. Realiza cada movimiento durante 30 segundos.

Rutina de kick boxing en casa

Una vez que estés calentado, es hora de comenzar con la rutina de kick boxing. Realiza cada ejercicio durante 1 minuto, descansando 30 segundos entre cada uno. Completa 3 rondas en total.

1. Jab + Cross:

Empieza en posición de guardia, con los pies separados a la altura de los hombros. Lanza un jab (puño directo con la mano delantera) seguido de un cross (puño directo con la mano trasera).



Rutina completa de kick boxing en casa: golpes y movimientos para una sesión de entrenamiento intensa

2. Gancho + Uppercut:

Continúa desde la posición de guardia y realiza un gancho (golpe lateral con el puño doblado) con cada brazo, seguido de un uppercut (golpe ascendente con el puño).

3. Patadas frontales:

Ponte en posición de guardia y levanta una pierna para realizar una patada frontal con el empeine. Realiza 30 segundos con una pierna y luego cambia a la otra.

4. Rodillas al aire:

Desde la posición de guardia, levanta una rodilla hacia el frente mientras saltas ligeramente. Alterna las rodillas rápidamente durante 1 minuto.

5. Burpees con golpes:

Comienza en posición de sentadilla, luego coloca las manos en el suelo y salta hacia atrás para quedar en posición de plancha. Realiza una flexión y luego salta hacia adelante, volviendo a la posición de sentadilla. Termina el movimiento lanzando un jab y un cross.

Enfriamiento y estiramientos:

Una vez que hayas completado la rutina, es importante enfriar tu cuerpo y estirar adecuadamente para evitar lesiones musculares. Dedicar al menos 5 minutos a realizar estiramientos estáticos de todo el cuerpo.

Descarga la rutina completa de kick boxing en casa en formato PDF

Si estás buscando una rutina completa de kick boxing que puedas realizar en casa, no dudes en descargar nuestra rutina en formato PDF. ¡Sigue entrenando y alcanza tus metas fitness!