MINI-PLANO GRÁTIS

3 DIAS DE BOXE EM CASA

15 minutos por dia.
Sem luva, sem saco, sem academia.

DIA 1 DIA 2 DIA 3



RAIO-X DA LUTA
instagram.com/raioxdaluta

VOCÊ NÃO PRECISA ESTAR PRONTO. SÓ PRECISA COMEÇAR.

Fala! Que bom que você veio.

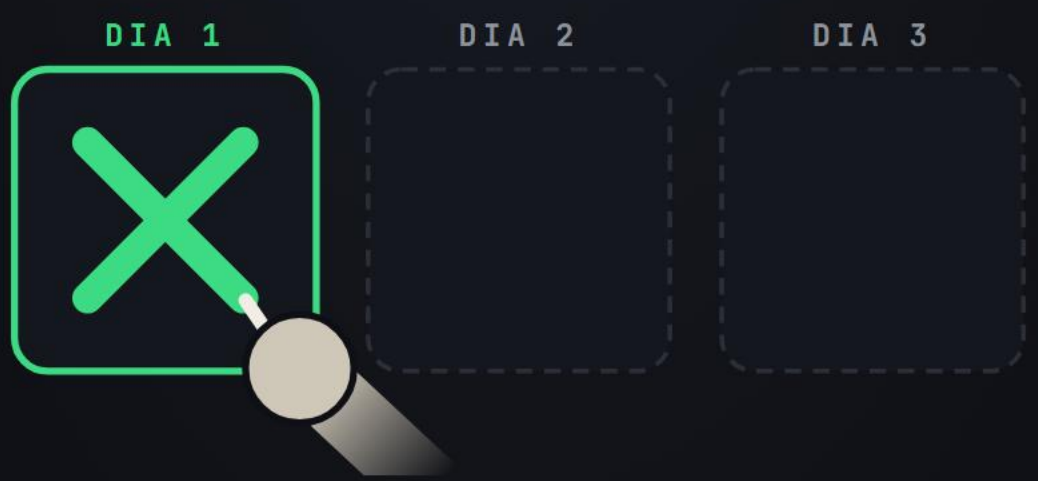
São 3 treinos curtos. Faça um por dia, ou um dia sim, um dia não.

Cada dia ensina uma coisa e treina essa coisa em 3 rounds.

Errou? Faz de novo. Repetir um dia não é voltar atrás: é treinar.

COMO USAR

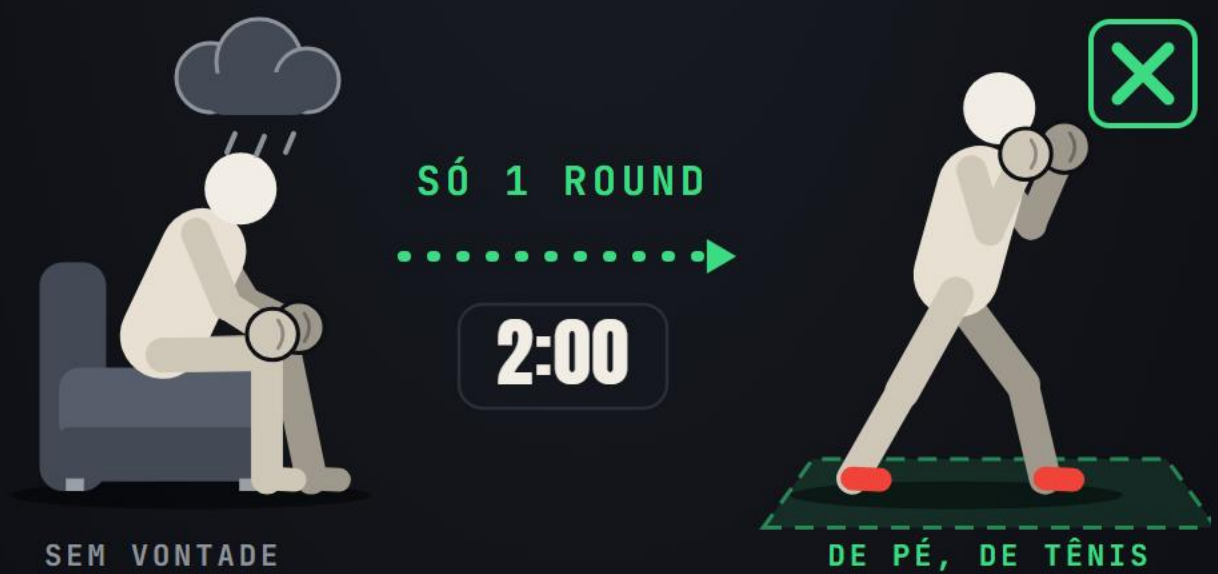
1. Leia a página do dia.
2. Ligue o cronômetro do celular.
3. Treine e marque um X no cartão (pág. 11).



VAI TER DIA SEM VONTADE. TUDO BEM.

Ninguém treina sempre com vontade. Quem continua tem um plano para o dia ruim:

- **Regra do mínimo:** só 1 round de 2 minutos. Fez? O dia conta.
- **Deixe pronto na véspera:** o tênis à vista, o espaço livre, a água separada.
- **Prenda o treino num hábito:** “Depois de _____, eu treino.”
- **Marque o X.** A fileira de X é o que te chama amanhã.



SEU ESPAÇO E SEU AQUECIMENTO

Você precisa de: um espaço do tamanho de um tapete (1 m²) · tênis, ou pé descalço em piso que não escorrega · água · o cronômetro do celular.

Longe de vidro, espelho, móvel, quina, gente e bicho. Soco é no ar, nunca em algo.



AQUECIMENTO

5 min, igual nos 3 dias

2 min marchando no lugar → 1 min girando os ombros → 1 min girando o quadril → 1 min trotando leve.



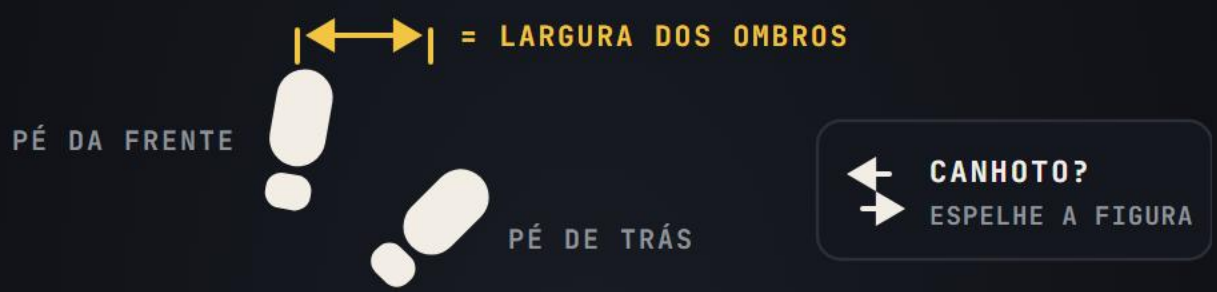
⚠ Tem lesão ou cirurgia recente? Fale antes com seu médico. Dor no peito, tontura ou falta de ar: pare na hora.

DIA 1

A GUARDA E O JAB

Base (destro: pé esquerdo na frente; canhoto: ao contrário)

1. Pés na largura dos ombros, um na frente do outro.
2. Mãos no rosto. É daqui que tudo sai, e é pra cá que tudo volta.



Jab (1), a mão da frente

1. Da guarda, estique a mão da frente reto, soltando o ar.
2. Não trave o cotovelo no fim.
3. Volte reto para a guarda. A volta é metade do soco.



Confira sozinho: grave 10 s de lado. No jab, a outra mão ficou no rosto?

DIA 1

TREINO (15 MIN)

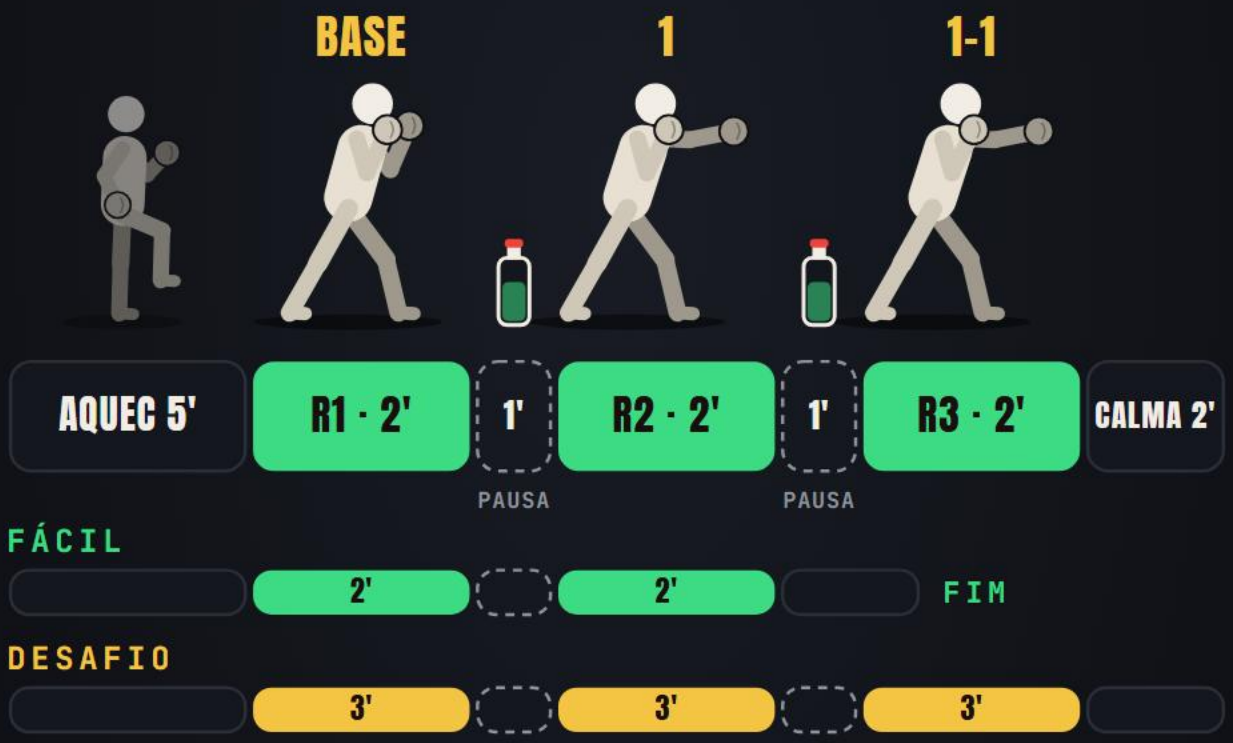
Aquecimento (5 min, pág. 4). Depois:

Round 1 (2 min): monte a base, solte, monte de novo. Sem olhar para os pés.

Round 2 (2 min): jab lento. Um jab a cada respiração.

Round 3 (2 min): jab duplo (1-1). Volte à guarda depois de cada um.

1 min de descanso entre os rounds. No fim, 2 min andando pela casa, respirando fundo.



Fácil: só 2 rounds. **Desafio:** 3 rounds de 3 min.

> *"Devagar e certo hoje vira rápido e certo depois."*

AMANHÃ: a mão de trás entra no jogo.

DIA 2

O DIRETO

É a mão de trás. A força vem do chão, não só do braço.

1. Da guarda, gire o quadril para a frente.
2. O pé de trás gira junto, apoiado na ponta.
3. A mão vai reto e volta reto para a guarda.





Junte: jab + direto = **1-2**.

Confira sozinho: no vídeo, a sua barriga virou para a frente no direto? Se só o braço mexeu, faltou o giro.

Se o joelho de trás reclamar, deixe o pé girar mais. O joelho não gira sozinho.

DIA 2

TREINO (15 MIN)

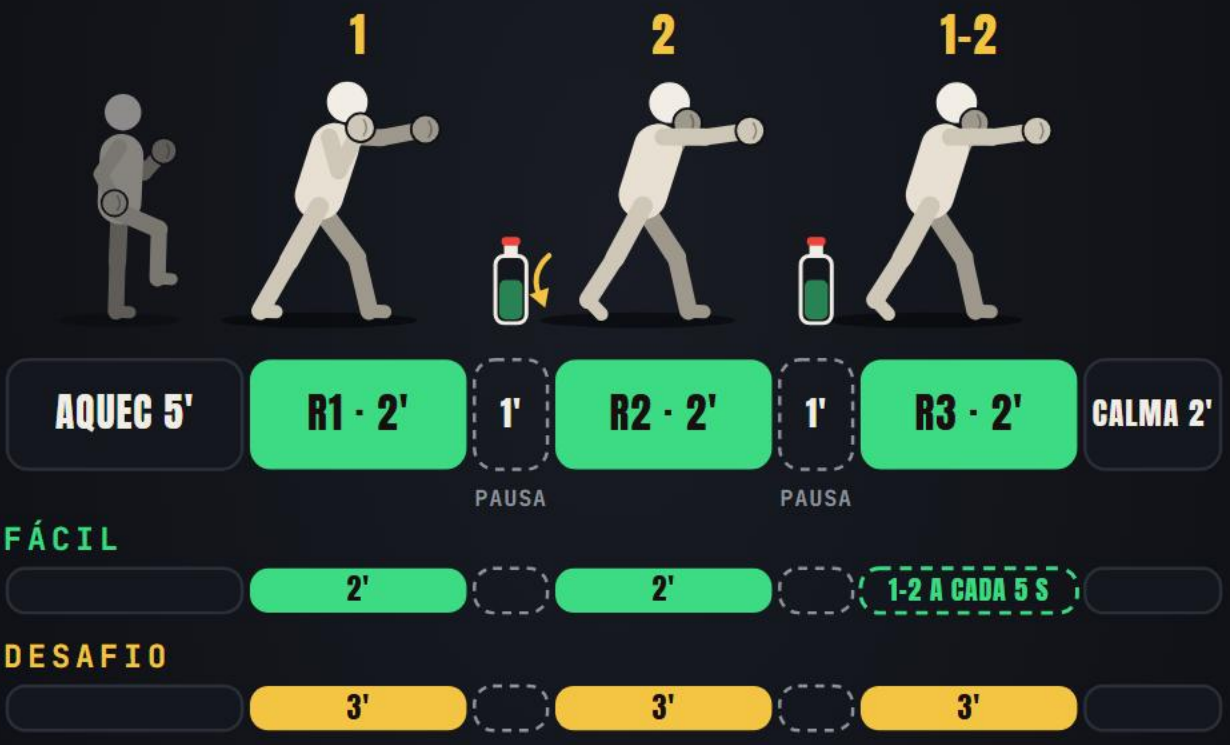
Aquecimento (5 min). Depois:

Round 1 (2 min): o jab de ontem, solto. Lembre da volta.

Round 2 (2 min): só o direto, devagar. Sinta o pé girar.

Round 3 (2 min): 1-2. Solta, volta, respira. Solta, volta, respira.

1 min de descanso entre os rounds. No fim, 2 min andando.



Fácil: 2 rounds; no 3°, um 1-2 a cada 5 segundos.
Desafio: 3 rounds de 3 min.

> *"Não precisa ser forte hoje. Precisa ser o mesmo soco do começo ao fim."*

AMANHÃ: seus pés entram no treino.

DIA 3

MEXER SEM PERDER A BASE

Regra: o pé mais perto de onde você vai sai primeiro. O outro vem atrás.

- **Para a frente:** pé da frente, depois o de trás.
- **Para trás:** pé de trás, depois o da frente.



Passos curtos, de poucos centímetros. Nunca cruze os pés. Termine cada passo na mesma base do começo.

Combinações de hoje: 1-1-2 e 1-2-1.

Confira sozinho: grave só os pés por 10 s. A distância entre eles ficou igual?

DIA 3

TREINO (15 MIN)

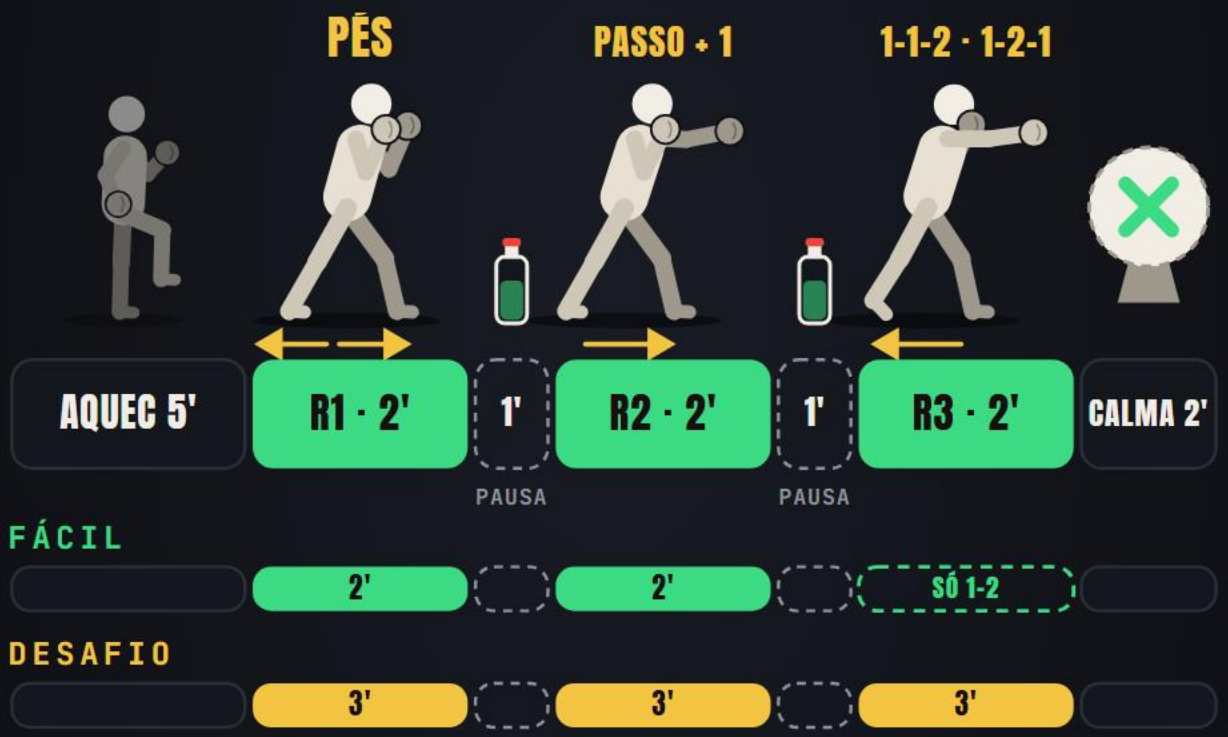
Aquecimento (5 min). Depois:

Round 1 (2 min): só os pés. Passo para a frente, passo para trás. Mãos na guarda.

Round 2 (2 min): passo para a frente + jab. Passo para trás, guarda.

Round 3 (2 min): 1-1-2 e 1-2-1. Depois de cada combinação, um passo para trás.

1 min de descanso entre os rounds. No fim, 2 min andando.



Fácil: 2 rounds; no 3°, só 1-2. **Desafio:** 3 rounds de 3 min, misturando tudo.

> *"Três dias atrás você não tinha nada disso. Agora tem."*

AMANHÃ: escolha o seu dia favorito e faça de novo.

SEUS 3 X

VOLTA 1

DIA 1 | DIA 2 | DIA 3

VOLTA 2

DIA 1 | DIA 2 | DIA 3

Meu horário: depois de _____

(Tire um print desta página e marque na foto, ou imprima.)

Fez os três? Isso é seu. Pode repetir o plano quantas vezes quiser.



Quer saber quando sai treino novo? Me segue no Instagram: instagram.com/raioxdaluta

RAIO-X DA LUTA

⚠ Se sentir dor no peito, tontura ou falta de ar, pare e procure atendimento. Este material não substitui a orientação de um médico ou de um profissional de educação física.

3 DIAS FORAM O COMEÇO.

O plano completo é o ebook **Boxe em casa · 21 dias em 1 m²**, com objetos de casa que mostram quando você erra.



21 DIAS

seguidos. No dia leve, basta 1 round de 2 min.

12 A 18 MIN

por dia. Sem luva, sem saco, sem academia.

7 BLOCOS

1. base e guarda
2. jab e direto
3. o soco sobe do chão
4. pés e passo curto
5. defesa sem contato
6. velocidade e alvo
7. round completo e gravação

VER O PLANO COMPLETO →

ou digite raioxdaluta.com

⚠ Material informativo, não substitui orientação de médico ou profissional de educação física.