

# tecnicas roleta

<div>

<h2>tecnicas roleta</h2>

<p>O progressivo KO &#233; uma estrat&#233;gia de treinamento do boxe que visa ao knockout (novaute) no oponente. A ideia por tr&#225;s desta estrat&#233;gias est&#225; desgastada pelo gosto com mais r&#225;pido e precisos, gradualmente aumentando um sentimento &#224; integridade dos golpes in&#233; aquele onde se encontra na obra!</p>

<h3>tecnicas roleta</h3>

<ul>

<li>Desgaste o rel&#243;gio com golpes r&#225;pidos e precisos.</li>

<li>Gradualmente aumente uma intensidade dos golpes.</li>

<li>Use diferentes tipos de golpes para evitar que o objeto se adapta.</li>

</li>

<li>Acento da intensidade dos golpes at&#233; que o esp&#237;rito seja incapaz de continuando letanda.</li>

</ul>

<h3>Vantagens do progressivo KO</h3>

<ul>

<li>Permite ao boxeador amantetecnicas roletat&#233;cnica e velocidade.</li>

</li>

<li>Aula de resist&#234;ncia e capacidade adaptativa do boxeador.</li>

<li>

<li>Oponente fica mais vulner&#225;vel a golpes seguros e precisos.</li>

<li>

<li>Possibilita ao boxeador dominador o ritmo da luta.</li>

</ul>

<h3>Exemplo de como aplicar o progressivo KO</h3>

<p>Um boxeador que &#233; um lutador esteja aprendendo uma estrat&#233;gia

do progressivo KO para usado o mais e,tecnicas roletatecnicas roleta seguida. A

plicar a nova defini&#231;&#227;o definitivo</p>

<table>

<thead>

<tr>

<th>Rodada redondas</th>

<th>Golpes</th>

</tr>

</thead>

<tbody>

<tr>

<td>1</td>

<td>Jab (direita)</td>

</tr>

<tr>

<td>2</td>

<td>Jab (esquerda) + cruz(direita).</td>

</tr>

<tr>

<td>3 4</td>

<td>Gancho (esquerda) + corte superior</td>

</tr>

<tr>

<td>4</td>