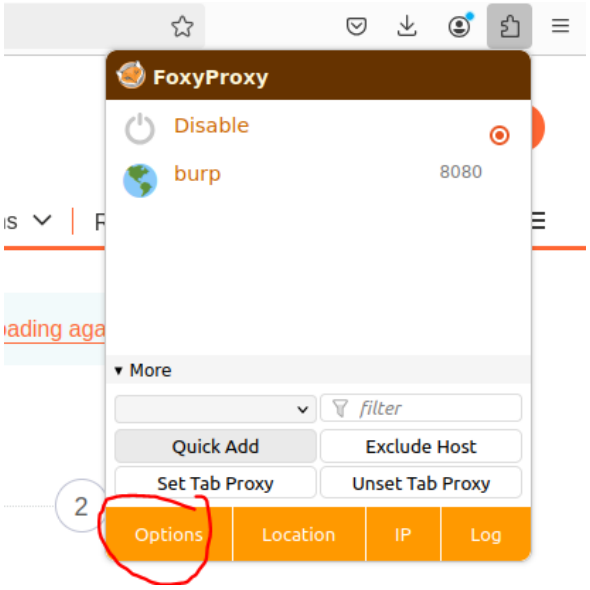
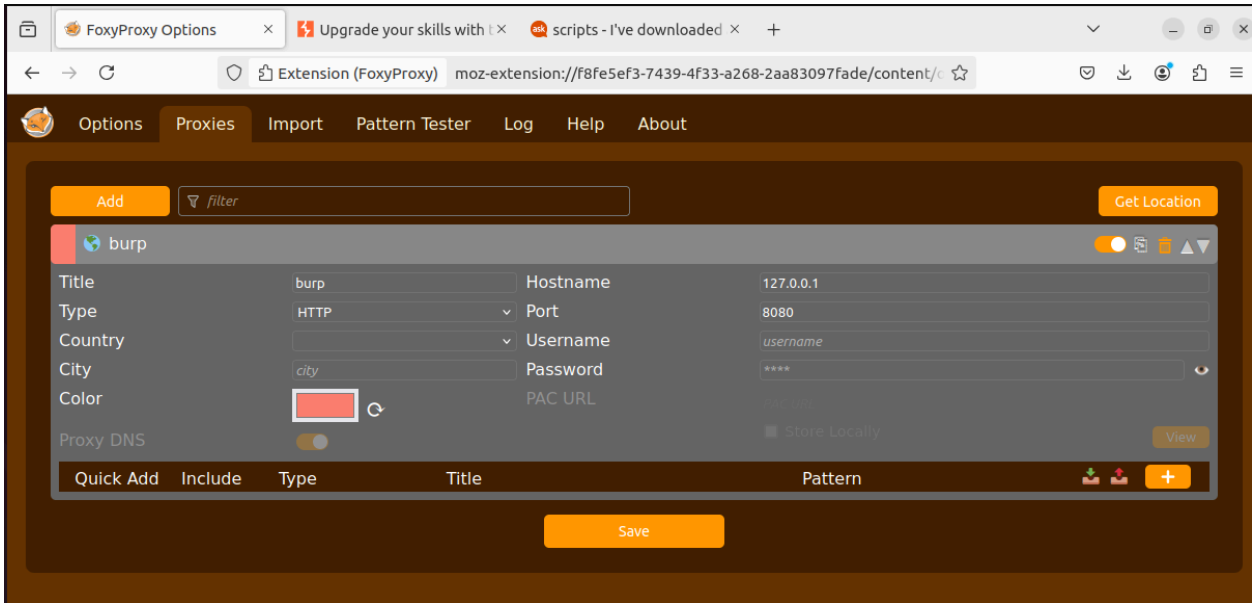
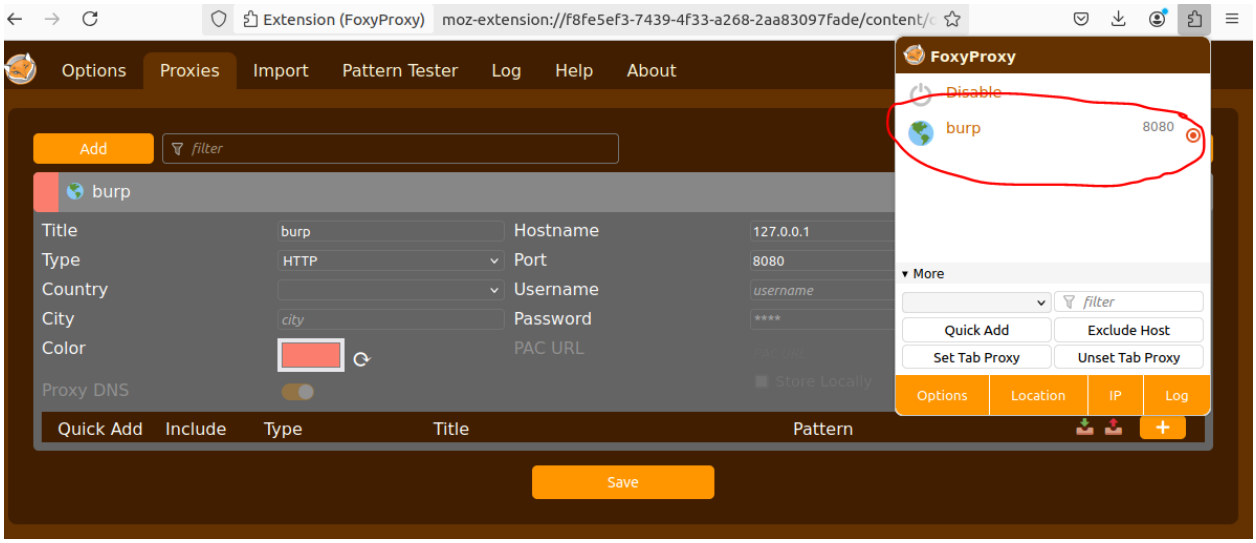
Para realizar una intercepción proxy vamos a necesitar Burpsuite (programa) y una extensión en nuestro navegador (FoxyProxy).

Foxy Proxy:
Primero descargamos y instalamos la extensión en nuestro navegador de confianza. Una vez instalado vamos a ir dentro de la configuración de la misma y vamos a configurar esta proxy:



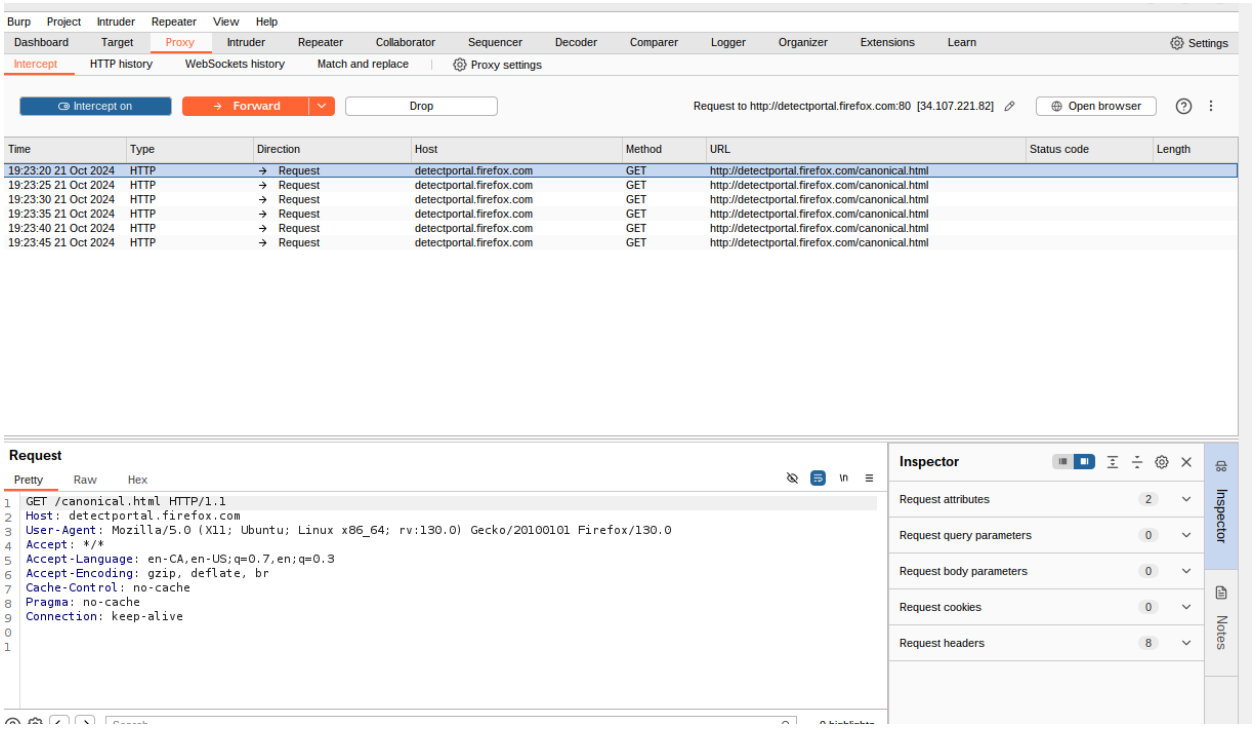


Una vez configurado solo nos haría falta encender nuestro proxy para comenzar a interceptar datos:

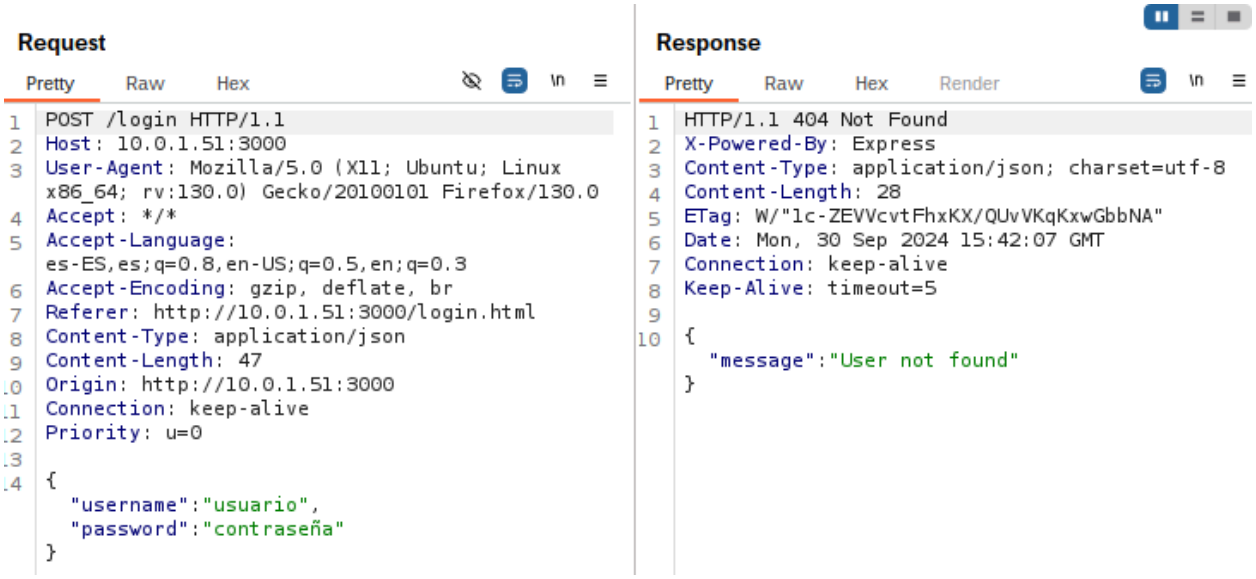


Burpsuite:

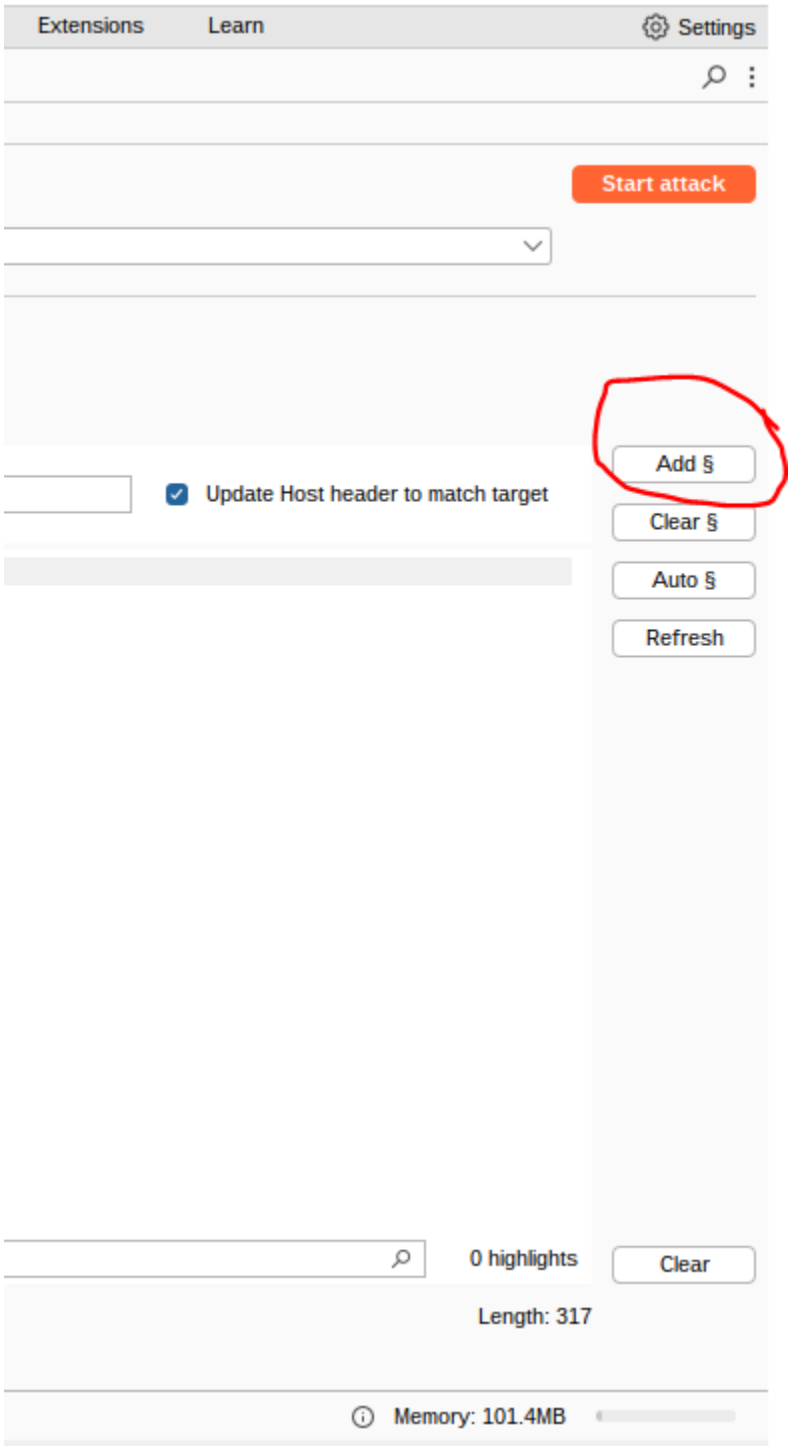
Dentro de burpsuite si ahora vamos a la sección Proxy > Intercept y activamos el botón donde pone Intercept off poniendolo en on empezaremos a interceptar conexiones como vemos en la imagen posterior:



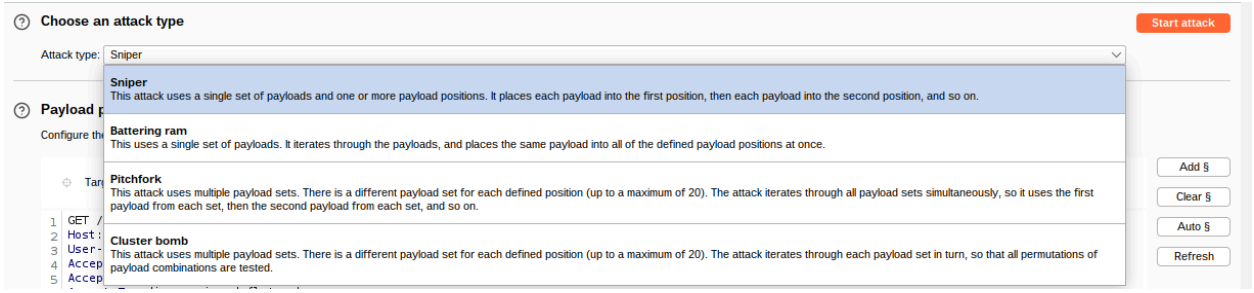
Si a una de estas peticiones le damos click derecho y Send to intruder si nos vamos a la pestaña de intruder veremos que se nos ha abierto la query. Por ejemplo en este caso estamos enviando un usuario y una contraseña a un login:



A la izquierda de la pantalla hay un boton para añadir variables con el que podremos cambiar los datos de usuario y contraseña al realizar la query.

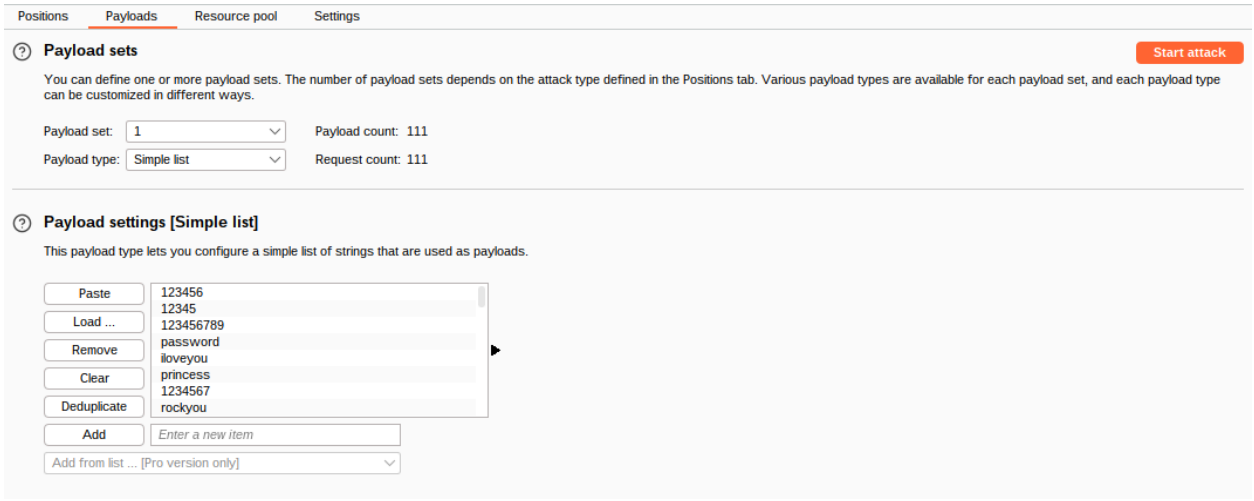


También tendremos que elegir que tipo de ataque vamos a utilizar en la sección de arriba:



Tenemos 4 tipos de ataque distintos:
-Sniper y battery ram iteran sobre 1 dato
-Pitchfork y clusterbomb interan sobre varios datos (Clusterbomb interesa más ya que la otra compara las listas solo en orden y no todos los datos).

Una vez seleccionado esto en la sección de payloads introduciremos la lista o listas sobre las que se va a iterar:



Una vez hecho todo esto lanzamos el ataque y esperamos el resultado.