

PLANIFICACIÓN FML + TOP TRAINING - TEMPORADA 2025/2026					
PLANIFICACION SEPTIEMBRE 2025					
DIA		MARTES 9 SEPTIEMBRE	MARTES 16 SEPTIEMBRE	MARTES 23 SEPTIEMBRE	MARTES 30 SEPTIEMBRE
ACTIVIDAD		TECNIFICACION LLOO	TECNIFICACION LLOO	TECNIFICACION TODAS LAS DISCIPLINAS	FORMACION ENTRENADORES PROGRAMA TECNICO
CONTENIDOS	17:30- 18:00	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	ACONDICIONAMIENTO FISICO	TECNICA PIE
	18:00- 18:30	JUEGOS	JUEGOS		
	18:30- 19:00	TRABAJO TÉCNICO	TRABAJO TÉCNICO		TECNICA SUELO
	19:00- 19:30	LUCHA/ COMBATES	LUCHA/ COMBATES		DIDACTICA
	19:30- 20:00	FÍSICO	FÍSICO		PREPARACION FISICA
	20:00- 20:30	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		
PLANIFICACION OCTUBRE 2025					
DIA		MARTES 7 OCTUBRE	MARTES 14 OCTUBRE	MARTES 21 OCTUBRE	MARTES 28 OCTUBRE
ACTIVIDAD		TECNIFICACION LLOO	TECNIFICACION LLOO+ TECNIF GRAPPLING	TECNIFICACION TODAS LAS DISCIPLINAS	FORMACION ENTRENADORES PROGRAMA TECNICO
CONTENIDOS	17:30- 18:00	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	ACONDICIONAMIENTO FISICO	TECNICA PIE
	18:00- 18:30	ACROBACIAS	ACROBACIAS		
	18:30- 19:00	TRABAJO TÉCNICO	TRABAJO TÉCNICO		TECNICA SUELO
	19:00- 19:30	COMBATES	COMBATES		DIDACTICA
	19:30- 20:00	FISICO	FISICO		PREPARACION FISICA
	20:00- 20:30	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		
PLANIFICACION NOVIEMBRE 2025					
DIA		MARTES 4 NOVIEMBRE	MARTES 11 NOVIEMBRE	MARTES 18 NOVIEMBRE	MARTES 25 NOVIEMBRE
ACTIVIDAD		TECNIFICACION LLOO	TECNIFICACION LLOO+ TECNIF SAMBO	SEMINARIO ARBITRAJE	FORMACION ENTRENADORES PROGRAMA TECNICO
CONTENIDOS	17:30- 18:00	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	ARBITRAJE SAMBO- TOPES+ TEORIA	TECNICA PIE
	18:00- 18:30	TECNICA	TECNICA		
	18:30- 19:00	LUCHA DE CONTROLES	VELOCIDAD	ARBITRAJE GRAPPLING- TOPES+ TEORIA	TECNICA SUELO
	19:00- 19:30	LUCHA POR GRUPOS	LUCHA		DIDACTICA
	19:30- 20:00	FÍSICO	FÍSICO		PREPARACION FISICA
	20:00- 20:30	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		
PLANIFICACION DICIEMBRE 2025					
DIA		MARTES 2 DICIEMBRE	MARTES 9 DICIEMBRE	MARTES 16 DICIEMBRE	
ACTIVIDAD		TECNIFICACION LLOO	TECNIFICACION LLOO+ TECNIF AUTOPROTECCION	FORMACION ENTRENADORES PROGRAMA TECNICO	
CONTENIDOS	17:30- 18:00	TOPES ARBITRADOS	CALENTAMIENTO	TECNICA PIE	
	18:00- 18:30		TECNICA		
	18:30- 19:00		VELOCIDAD	TECNICA SUELO	
	19:00- 19:30		LUCHA	DIDACTICA	
	19:30- 20:00		FÍSICO	PREPARACION FISICA	
	20:00- 20:30		ESTIRAMIENTOS		