

Guía Completa

Planificación Completa para MMA

Una guía para entrenar como un campeón...
incluso cuando no hay pelea a la vista.

La mayoría de luchadores solo piensan en su preparación cuando se acerca una pelea... ”

Cuando hay rival confirmado y empieza el campamento. Pero ahí ya es tarde para construir, corregir y afinar.

El verdadero salto de nivel ocurre **cuando no hay competición cerca**. En esa fase silenciosa y sin focos que llamamos *Pre-Training Camp*, el periodo donde se desarrollan las capacidades que luego marcan la diferencia en el octógono.

En este documento encontrarás tablas de entrenamiento adaptadas a diferentes niveles y perfiles, desde principiantes hasta amateurs que quieren subir de categoría, profesionales y perfiles específicos como grapplers o strikers con objetivos concretos.

Aquí descubrirás:

- ✓ Cómo combinar días de alta intensidad con jornadas de descanso activo.
- ✓ Qué capacidades priorizar según tu experiencia y estilo de combate.
- ✓ Cómo integrar visualización, respiración y análisis mental como parte del entrenamiento.

Pre-Training Camp: Nivel principiante

Día	Mañana	Tarde
Lunes	Introducción técnica	Movilidad + activación (Preparación Física)
Martes	Descanso	Descanso
Miércoles	Técnica básica de defensa	Fuerza general con el peso corporal (Preparación Física)
Jueves	Descanso o caminata suave (movilidad libre)	Descanso o visualización / respiración guiada
Viernes	Técnica de suelo básica	Coordinación y reflejos básicos (Preparación Física)
Sábado	Libre – Opción de caminata, movilidad o clase lúdica opcional	Libre – reforzar hábitos de recuperación: hidratación, descanso, alimentación
Domingo	Descanso	Descanso

Pre-Training Camp: Luchador amateur

Día	Mañana	Tarde
Lunes	Técnica general	Fuerza general (Preparación Física)
Martes	Movilidad articular + Core (Preparación Física)	Aeróbico base (Preparación Física)
Miércoles	Técnica de suelo	Reflejos + toma de decisiones (Preparación Física)
Jueves	Visualización + respiración	Potencia básica
Viernes	Técnica fluida	Coordinación + agilidad (Preparación Física)
Sábado	Aeróbico técnico (Preparación Física)	Recuperación activa
Domingo	Descanso	Descanso

Pre-Training Camp: Luchador profesional

Día	Mañana	Tarde
Lunes	Entrenamiento técnico	Entrenamiento de fuerza (Preparación Física)
Martes	Activación ligera	Sparring
Miércoles	Entrenamiento técnico	Acondicionamiento físico (Preparación Física)
Jueves	(Opcional) Sesión técnica ligera o recuperación activa	Entrenamiento metabólico intenso (Preparación Física)
Viernes	Entrenamiento técnico	Sparring técnico/moderado
Sábado	Trabajo aeróbico o técnico suave (Preparación Física)	Recuperación activa
Domingo	Descanso	Descanso

Pre-Training Camp: Grappler

Día	Mañana	Tarde
Lunes	Técnica de grappling	Fuerza máxima (Preparación Física)
Martes	Movilidad y activación neuromuscular (Preparación Física)	Potencia en agarres (Preparación Física)
Miércoles	Técnica situacional en suelo	Entrenamiento aeróbico (Preparación Física)
Jueves	Trabajo mental	Coordinación y agilidad (Preparación Física)
Viernes	Técnica libre	Fuerza explosiva + reactividad (Preparación Física)
Sábado	Sesión mixta de base	Recuperación activa
Domingo	Descanso	Descanso

Pre-Training Camp: Striker

Día	Mañana	Tarde
Lunes	Entrenamiento técnico de striking	Fuerza general (Preparación Física)
Martes	Movilidad + Coordinación (Preparación Física)	Acondicionamiento aeróbico (Preparación Física)
Miércoles	Técnica de striking defensivo	Potencia (Preparación Física)
Jueves	Visualización + preparación mental	Entrenamiento de velocidad
Viernes	Técnica Boxeo	Circuito de fuerza con cargas moderadas con intención máxima
Sábado	Sesión aeróbica activa (Preparación Física)	Recuperación activa
Domingo	Descanso	Descanso