

Retomamos el Programa Top Training, una de las citas habituales de formación y tecnificación para nuestros afiliados, los Martes a las 17:30 h. en la Sala Azul del CE Ciudad Escolar

ACTIVIDAD GRATUITA Y EXCLUSIVA PARA AFILIADOS



CALENDARIO PROVISIONAL - FML TOP TRAINING 2º SEM 2026

(Actualizado 1 / 09 / 2026)



FML TOP TRAINING- PLANIFICACION SEPT- OCT- NOV- DIC 2026

FML TOP TRAINING-SEPTIEMBRE 2026

DIA		MARTES 8 SEPT	MARTES 15 SEPT	MARTES 22 SEPT	MARTES 29 SEPT
ACTIVIDAD		LLOO	LLOO	LLOO	LLOO
CONTENIDOS	17:30- 18:00	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	18:00- 18:30	JUEGOS	JUEGOS	JUEGOS TACTICOS	JUEGOS FISICOS
	18:30- 19:00	TRABAJO TÉCNICO	TRABAJO TÉCNICO	TRABAJO TÉCNICO	TECNICA EN GRUPOS
	19:00- 19:30			LUCHA+ FISICO	LUCHA DIRIGIDA
	19:30- 20:00	LUCHA	LUCHA		FÍSICO
	20:00- 20:30	ESTIRAMIENTOS	FISICO+ ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS

FML TOP TRAINING- OCTUBRE 2026

DIA		MARTES 6 OCT	MARTES 13 OCT	MARTES 20 OCT	MARTES 27 OCT
ACTIVIDAD		LLOO	LLOO	LLOO	LLOO
CONTENIDOS	17:30- 18:00	CALENTAMIENTO	SEMINARIO COACHING IRENE GORDO- TRABAJO DE OBJETIVOS 26-27	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	18:00- 18:30	ACROBACIAS		JUEGOS	ACROBACIAS
	18:30- 19:00	TRABAJO TÉCNICO		TRABAJO TÉCNICO	TRABAJO TÉCNICO
	19:00- 19:30	LUCHA DE CONTROLES		REY DEL TAPIZ	LUCHA DE SITUACIONES
	19:30- 20:00	FÍSICO INDIVIDUAL			FISICO EN PAREJAS
	20:00- 20:30	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS

FML TOP TRAINING- NOVIEMBRE 2026

DIA		MARTES 3 NOV	MARTES 10 NOV	MARTES 17 NOV	MARTES 24 NOV
ACTIVIDAD		LLOO	LLOO	LLOO	LLOO
CONTENIDOS	17:30- 18:00	CALENTAMIENTO	MASTERCLASS LUCHA GRECORROMANA ALBERT BAGHUMYAN	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	18:00- 18:30	COMBATES TOPEs		ACROBACIAS	JUEGOS
	18:30- 19:00			TRABAJO TÉCNICO	TRABAJO TÉCNICO
	19:00- 19:30			COMBATES	COMBATES
	19:30- 20:00			FÍSICO INDIVIDUAL	FÍSICO INDIVIDUAL
	20:00- 20:30	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS

FML TOP TRAINING- DICIEMBRE 2026

DIA		MARTES 1 DIC	MARTES 15 DIC		
ACTIVIDAD		LLOO	LLOO		
CONTENIDOS	17:30- 18:00	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO		
	18:00- 18:30	COMBATES TOPEs	JUEGOS		
	18:30- 19:00		REPASO TÉCNICO		
	19:00- 19:30		COMBATES		
	19:30- 20:00		FÍSICO EN GRUPOS		
	20:00- 20:30	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		