Boxeo (4×/semana): técnica, shadowboxing, footwork, cuerda.

Condicionamiento (2×/semana): HIIT en cinta/hierba, 6–8 km rodajes suaves.

Fuerza (2×/semana): fuerza máxima + pliometría (sentadillas, peso muerto, press); 3–4 series, intensidad alta

Movilidad + recuperación: yoga o estiramientos al menos 1×/semana.

Sparring ligero: 1×/semana para adaptación.

Boxeo (5×/semana): añade padwork, heavy bag, sparring técnico.

S&C (3×/semana): fuerza‑velocidad (carga moderada + velocidad en movimientos clave).

HIIT (2×/semana): intervalos 2–4 min. Según Boxing Science: 2 HIIT/sem minimizan interferencias con sparring

Recuperación activa: natación, yoga, masaje.

Boxeo (6×/semana): heavy bag, padwork intenso, sparring duro 3–4×/semana.

Condicionamiento: sprint hill, intervalos explosivos.

Fuerza: mantenimiento (1–2×/semana), centrada en explosividad.

Recuperación: ice bath, movilidad, estiramientos, descanso estratégico .

⚡ Fase 4: Taper y Preparación de Combate (Semanas 15–16)

Semana 15: reducir volumen 50%, sesiones técnicas ligeras, sparring muy leve, ejercicios de dinamismo.

Semana 16:

Día –7 a –5: sparring técnico + poca S&C.

Día –4 a –2: shadowboxing y padwork ligero.

Día –1: movimiento suave, activación nerviosa.

Día 0: combate.