



PLAN TECNIFICACIÓN PARA VOLTEADORES 2023

1ª CONVOCATORIA

14 y 15 de enero de 2023

SESIONES CON VINCENT POULAIN

Enmarcado dentro de las actividades del Plan de Tecnificación para Volteadores, se celebrará dos sesiones con la coach internacional Vincent Poulain, entrenador del equipo nacional francés en 2017, que formó parte del Team Noroc, Campeón del Mundo Squad 2016 y actual preparador de volteadores de alto nivel 2* y 3*.

Dirigido exclusivamente a volteadores con licencia anual de la Federación Hípica de Madrid.

Las sesiones se celebrarán en:

CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA TWIST

Calle de los Charcones, 5.
Navalcarnero (Madrid)



HORARIOS

- **Sábado 14:** Nivel Iniciación y Promoción
9,30 a 13,30 h.
13.30 a 15,00 h. Comida (Precio 10 €)
15,00 a 18,00 h.
- **Domingo 15:** Niveles 1 y 2
9,30 a 13,30 h.
13.30 a 15,00 h. Comida (Precio 10 €)
Equipos Montuenga y Team Madrid
15,00 a 18,00 h.

TRABAJOS PROGRAMADOS

- Preparación física adaptada a cada nivel
- Preparación específica obligatoria adaptada a cada uno de los niveles de competición
- Expresión corporal
- Creación de ejercicios libres individuales
- Creatividad de equipos
- Resolución de dudas de entrenadores

Contacto: Teresa García (630 909 603)
Coordinadora de Volteo de la F.H.M.