



## **PLAN TECNIFICACIÓN PARA VOLTEADORES 2023**

### **3ª CONVOCATORIA**

**15 y 16 de abril 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 15:** Nivel Iniciación y Promoción  
**9,30 a 13,30 h.** Volteo Montuenga  
**13.30 a 15,00 h.** Comida  
**15,00 a 19,00 h.** Volteo del Valle  
Volteo Star Madrid
- **Domingo 16:** Nivel 1  
**9,30 a 13,30 h.** Volteo del Valle  
Volteo Star Madrid  
Volteo Montuenga  
**13.30 a 15,00 h.** Comida  
Nivel 2  
**15,00 a 19,00 h.** Volteo Star Madrid

## 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.**