



## **PLAN TECNIFICACIÓN PARA VOLTEADORES 2024**

### **1ª CONCENTRACIÓN**

**17 y 18 de febrero de 2024**

### **SESIONES CON DANIEL JANES**

Enmarcado dentro de las actividades del Plan de Tecnificación para Volteadores, se celebrará dos sesiones con la coach internacional Daniel Janes, Coach FEI 3\* Senior, junto con el entrenador de gimnasia de la Escuela.

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

Las sesiones se celebrarán en:

**CENTRO DEPORTIVO LA LUZ (Escuela de Circo Diverso)**

Avenida de la Luz, 6

28760 Tres Cantos (Madrid)

### **HORARIOS**

**Sábado 17: 15,30 a 20,30 h.**

**Volteadores del Club Montuenga de todos los niveles**



**Domingo 18: 9,30 a 14,30 h.**

**Volteadores de los clubes Volteo Star Madrid y El Valle de todos los niveles**

## **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.**