



## **PLAN TECNIFICACIÓN PARA VOLTEADORES 2024**

### **2ª CONCENTRACIÓN**

**31 de marzo de 2024**

### **SESIONES CON RAFAEL MARTÍNEZ BARRENA**

Enmarcado dentro de las actividades del Plan de Tecnificación para Volteadores, se celebrará una única sesión con el gimnasta y coach internacional Rafael Martínez Barrena, 7 veces campeón Nacional de Gimnasia Artística, 5 veces campeón de la Copa Nacional, gimnasta olímpico en los juegos de Atenas 2004 y Pekin 2008, participante en los Juegos del Mediterráneo de 2005 y 2009, Campeón de Europa en 2005 y 2007, ...

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

La sesión se celebrará en:

#### **HÍPICA COMO TÚ**

Paraje Cruz del Rayo, s/n  
Polígono 36 – Parcela 67  
Navalcarnero (Madrid)



**Dirigida a todos los clubes de volteo convocados en la  
tecnificación 2024 y todos los niveles**

## **HORARIO**

**Domingo 31: 9,00 a 14,00 h.**

**Preparación física general**

**Preparación física adaptada a las necesidades del Volteo**

**Trabajo específico para ejercicios técnicos (verticales)**

**Correcciones y prácticas en caballo**

## **TRABAJO PROGRAMADO**

- **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.**