



PLAN TECNIFICACIÓN PARA VOLTEADORES 2024

3ª CONCENTRACIÓN

20 y 21 de abril de 2024

Enmarcado dentro de las actividades del Plan de Tecnificación para Volteadores, se celebrarán dos sesiones, de 4 horas cada una, en la que se trabajará con distintos coach el desarrollo de los aspectos físicos y artísticos adaptados a la disciplina de volteo.

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

El tercer encuentro se celebrará en:

[Centro Deportivo Multidisciplinar Fedriani:](#)

C/ Conde de Vistahermosa, 9 – Carabanchel

(Metro Marqués de Vadillo)

28019 Madrid

Tf 910 093 641

HORARIO:

SÁBADO 20: 16,00 a 20,00 h. Volteadores de todos los niveles / clubes

Preparación física general
Preparación física adaptada a las necesidades del volteo
Trabajo específico para ejercicios técnicos (verticales)
Expresión corporal y mejora de expresión en ejercicios libres

DOMINGO 21: 10,00 A 14,00 h. volteadores de todos los niveles / clubes

Preparación física general
Preparación física específica ejercicios libres
Trabajo en portés adaptados a volteo
Expresión corporal y desarrollo artístico en ejercicios libres
Requisitos de la nota artística

COACH: RAFAEL MARTINEZ BARRENA, Atleta Olímpico de Gimnasia Artística

Desarrollo portés y artístico: SERGIO ARCE TULA

Expresión corporal: CARLOS CAYUELA

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