



## PLAN TECNIFICACIÓN PARA VOLTEADORES 2025

### 1ª CONCENTRACIÓN

**8 y 9 de febrero de 2025**

### SESIONES CON DANIEL JANES

Enmarcado dentro de las actividades del Plan de Tecnificación para Volteadores, se celebrarán 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.

#### Sábado 8:

#### **HÍPICA COMO TÚ**

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

- **De 9,00 h. a 14,00 h.**  
**Niveles de Promoción a Nivel 3**
- **De 16,00 h. a 19,00 h.**  
**Todos los niveles**



**Domingo 9:**    **CLUB RITMICA ELEGANCE**  
c/ Juana Francés, 2 Nave 4  
28522 Rivas Vaciamadrid (Madrid)

- **De 8,00 h. a 12,00 h.**  
**Todos los niveles**

### **TRABAJOS PROGRAMADOS**

- Preparación física adaptada a cada nivel
- Preparación de ejercicios libres de equipo y parejas
  - Técnica, expresión y coreografías
- Revisión de ejercicios libres individuales
- Cambios Reglamento 2025

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