



PLAN TECNIFICACIÓN PARA VOLTEADORES 2025

2ª CONCENTRACIÓN

12 de abril de 2025

SESIÓN CON MAIA WEIBEL Y TERESA GARCÍA

Enmarcado dentro de las actividades del Plan de Tecnificación para Volteadores, se celebrarán una sesión con la Volteadora Senior 3* y Coach Internacional Maia Weibel, licenciada en Educación Física y con la Juez Internacioal 2* Teresa García García.

Dirigido especialmente a entrenadores y jefes de equipo que podrán asistir acompañados por los volteadores de sus clubes.

Sábado 12: CLUB VOLTEO STAR MADRID

c/ Diseminado Huerta Rufino, 5
28600 Navacarnero (Madrid)

- **De 9,00 h. a 18,00 h.**



OBJETIVOS

- **Preparación técnica para la ejecución y mejora en la enseñanza de los ejercicios obligatorios niveles 1* 2* y 3***
- **Preparación física específica para la mejora en**
Potencia de saltos
Equilibrio
Fuerza
- **Prevención de lesiones y fortalecimiento articulaciones, específico para volteo**
- **Introducción a volteo en menores de 6 a 10 años. Entrenamientos específicos.**
- **Charla técnica sobre nota artística y otros aspectos de los Reglamentos Nacional e Internacional.**

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