



PLAN TECNIFICACIÓN PARA VOLTEADORES 2025

4ª CONCENTRACIÓN

21 de septiembre de 2025

Enmarcado dentro de las actividades del Plan de Tecnificación para Volteadores, se celebrarán una sesión en el Centro de Gimnasia Acrobática Team All Stars

CENTRO GIMNASIA ACROBÁTICA TEAM ALL STARS

Avenida Marconi 1

28021 Madrid

Horario: **de 9,00 h. a 14,00 h.**

www.teamallstars.es

OBJETIVOS:

- Preparación física específica para la mejora en Potencia de saltos, Equilibrio y Fuerza
- Prevención de lesiones y fortalecimiento articulaciones.
- Perfeccionamiento en el trabajo de VERTICALES para los volteadores de nivel avanzado
- Iniciación y desarrollo al trabajo de verticales para los volteadores de nivel iniciación y medio.
- Gimnasia acrobática orientada a la mejora de ejercicios libres para los niveles, iniciación, medio y avanzado.

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