



**CIRCULAR Nº 89 DE 2017**

**ÁREA TÉCNICA**

Para General Conocimiento de Clubes, Entrenadores y Luchadores

**CLINIC - TECNIFICACIÓN PROGRAMA LUCHA OLÍMPICA PARA ESCUELAS DEPORTIVAS Y CENTROS IPAFD DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA**

La FML en colaboración con el Jefe de Equipos Nacionales D. Francisco Barcia, organiza a propuesta del Comité Técnico, el siguiente Clinic para Tecnificación del Programa de Lucha Olímpica de las escuelas Deportivas y Centros IPAFD de la FML, en la que se convoca a todos los luchadores interesados en participar en estos Programas.

<b>DÍA:</b>	Sábado 23 de septiembre de 2017.
<b>LUGAR:</b>	Sala de Lucha del CAR del CSD
<b>HORARIO:</b>	De 10:00 a 13:00 h
<b>RESPONSABLE DEL CLINIC:</b>	Francisco Barcia Rodríguez
<b>REUNIÓN CON PROFESORES ESCUELAS:</b>	De 13:00 a 14:00 h.

**AFILIADOS CONVOCADOS:**

Todos los Entrenadores que en la Temporada 2016-2017 fueron Profesores de las Escuelas en Colaboración con el Ayuntamiento de Madrid, Entrenadores y Luchadores que deseen formar parte de estos Proyectos de la FML.

(Para todos los Profesores que estuvieron dando clase la temporada pasada y quieran continuar esta nueva temporada LA ASISTENCIA ES OBLIGATORIA).

**OBJETIVOS:**

- Aprendizaje, práctica y mejora de Los Programas de Iniciación en Lucha Olímpica.

**PLAN DE TRABAJO:**

- Explicación del Clinic.
- Tipos de Calentamiento.
- Ejercicio de aplicación y asimilación a la Lucha.
- Entrenamiento y ejercicios de técnica de lucha.
- Entrenamiento a la edad.
- Tipos de estiramientos y vuelta a la calma.

**EQUIPACIÓN:**

Ropa deportiva, mallas de lucha, botas de lucha

FDO.- Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO  
Presidente FML