



**CIRCULAR N° 41 DE 2023**

**DEL 27 DE JUNIO AL 14 DE SEPTIEMBRE DE 2023**

## **CAMPUS TECNIFICACIÓN FML VERANO 2023**

Desde la FML planteamos la realización de un Campus de Tecnificación y Entrenamiento desde finales de junio, julio e inicio de septiembre.

Es un complemento a una rutina de entrenamiento de la Temporada y nos evita la inactividad en estos meses de verano.

### **¿CUÁL ES LA IDEA Y LOS OBJETIVOS?**

- Aprovechar los meses de verano para mejorar la capacidad técnica y táctica de los luchadores.
- Poder individualizar en el trabajo de ellos.
- Mejorar y/o readaptar físicamente a los deportistas.
- Mantener la motivación intacta para la próxima Temporada.
- No sólo trabajar técnicamente, sino que también buscar un crecimiento del luchador en el cual aprenda a la toma de decisiones y a una adaptación a las particularidades de nuestro deporte, la Lucha Olímpica.
- El campus de tecnificación está enfocado al cien por cien en colaboración con los clubes de lucha de la FML.
- Son un componente lúdico / técnico realizado en un periodo de no competición y en este contexto creamos sinergias diferentes del día a día de los luchadores, compañeros, entrenadores y entrenamientos.
- Trabajamos con el objetivo que el luchador sea más adaptable a cualquier situación. Un luchador adaptable es un luchador más completo.
- Se fomenta la relación con nuevos compañeros y entornos con más facilidad.

### **¿DESDE QUÉ EDAD?**

- Desde la Categoría U15 a la U20 con licencia federativa en vigor.

### **ENTRENADORES QUE REALIZARÁN EL CAMPUS DE TECNIFICACIÓN**

- Staff técnico de la FML.
- Se valorará positivamente la participación de entrenadores de los Clubes de Lucha de la FML.

Se valorará la asistencia de deportistas para la concesión de las Becas Futuras Promesas 2023-2024.



# FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA



## CRONOGRAMAS DEL CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### JUNIO (De 10 a 12 h)

MARTES - 27	JUEVES - 29
-------------	-------------

### JULIO (De 10 a 12 h)

MARTES - 4	JUEVES - 6
MARTES - 11	JUEVES - 13
MARTES - 18	JUEVES - 20

LA ÚLTIMA SEMANA DE JULIO ESTÁ PREVISTA UNA CONCENTRACIÓN CON UN EQUIPO ESCOLAR DE EE. UU.

### AGOSTO

LIBRE / DESCANSO PARA TODOS. SE MARACARÁ UN PLAN DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA ESTE MES DE AGOSTO A LOS ASISTENTES AL CAMPUS.

### SEPTIEMBRE (De 18 a 20 h)

MARTES - 5	JUEVES - 7
MARTES - 12	JUEVES - 14
MARTES - 19	JUEVES - 21

### INSCRIPCIONES

Hasta el 15 de junio con el Vº. Bº. de su Entrenador / Club al email: [teresa@fmlucha.es](mailto:teresa@fmlucha.es)

**SEGUIMOS EN LA LUCHA !!!**

Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO  
Presidente FML