



FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TIRO CON ARCO

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TIRO CON ARCO

CIRCULAR Nº: 07-2021-2022

Fecha:15/12/2021

La **Federación Extremeña de Tiro con Arco** en colaboración con la **Ciudad Deportiva de Cáceres** organiza una concentración de jóvenes promesas en el Centro de Tecnificación de Tiro con Arco de Cáceres.

La concentración tendrá lugar los días 26, 27 y 28 de diciembre con el siguiente horario:

- **Domingo 26:**
19:00 – 20:00 h: Entrada de deportistas a la Ciudad Deportiva

- **Lunes 27:**
Mañana: Preparación física. Fundamentos y ejercicios
Trabajo técnico

Tarde: Webinar Juan Carlos Holgado: “Preparación a la competición”
Preparación física.
Sesión de video

- **Martes 28:**
Mañana: Trabajo técnico.
Preparación física

Tarde: Trabajo técnico
Sesión de Yoga

19:00: Salida de deportistas de la Ciudad Deportiva

Esta concentración va dirigida a deportistas entre 14 y 21 años que asistan regularmente a los JUDEX.

Se dispone de 16 plazas (8 masculinas y 8 femeninas) para deportistas internos, que tendrán cubiertos los gastos de hospedaje y de comidas. Hay la posibilidad de que asistan más deportistas externos, previa solicitud por parte de sus técnicos en el correo competiciones@fexta.es

Todos los deportistas deben asistir con sus arcos, una esterilla para realizar ejercicios físicos y una manta para la sesión de yoga.

El plazo para solicitar la asistencia finaliza el martes día 20 de diciembre de 2021 a las 11:00 h.

Fdo. Pedro Miguel Fernández.

Responsable de competición de la FEXTA