

## ÁREA TÉCNICA

CIRCULAR Nº 83/2019

Madrid, 16 de septiembre de 2019

Para General Conocimiento de Clubes, Entrenadores, Atletas



### JORNADA TECNIFICACIÓN PROTAMA 2.1 LONGITUD Y TRIPLE

La Federación de Atletismo de Madrid (FAM), desarrollando el programa de Tecnificación Deportiva (PROTAMA 2.1) organiza a propuesta del Comité Técnico, la siguiente Jornada Técnica de PROTAMA 2.1, en la que se convoca a los siguientes atletas pertenecientes al programa y sus entrenadores.

**DÍA:** Sábado, 28 de septiembre de 2019.  
**LUGAR:** Polideportivo José Caballero de Alcobendas  
**HORARIO:** 11.00 h a 13.30 h

#### RESPONSABLES DE LA JORNADA:

##### PROTAMA 2020

- LONGITUD Jorge Lozano Iglesias
- TRIPLE: Julio Rifaterra Ferrer

##### PROTAMA 2024

- LONGITUD Jorge Lozano Iglesias
- TRIPLE: Antonio Gil Montero

#### ATLETAS CONVOCADOS:

##### LONGITUD Y TRIPLE

ARROYO RAMIREZ, JORGE	1999	TENERIFE CAJACANARIAS	JUAN CARLOS ALVAREZ ORTIZ
BENGOA PINEDO, JORGE	2002	A.D. SPRINT	JESUS BALLESTEROS HUERTA
BLAZQUEZ HERNANDEZ, EDUARDO	1999	SIMPLY SCORPIO 71	EDUARDO CALLEJA HERNANDEZ
DIAZ RODRIGUEZ, ANGEL	2000	PLAYAS CASTELLON	JULIO RIFATERRA FERRER
FERRANDIZ GAUDENS, DARIO	2003	A.D. SPRINT	JOSE ANTONIO PEREZ FERNANDEZ
IGLESIAS MARTIN, JUAN	2000	E. AT. MAJADAHONDA	SARA MONTERO CUESTA
JIMENEZ SANTIAGO, MINERVA	2002	A.D. SPRINT	JOSE ANTONIO PEREZ FERNANDEZ
LEZCANO RUBIO, PAULA	2000	A.D. MARATHON	MIGUEL ANGEL GARCIA QUINTANA
LINAGE GRACIA, JUAN	1998	ELCHE DECATHLON	MIGUEL GONZALEZ GARCIA

Patrocinadores  
Oficiales



Colaboradores



LOPEZ TESTILLANO, IVAN	2000	A.A. MORATALAZ	IGNACIO CASTELLANO LOPEZ
MARTIN BLANCO, DAVID	2000	GO FIT ATHLETICS	JORGE LOZANO IGLESIAS
MARTINEZ LEZON, LEILA	2000	E. AT. MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
MEDINA FERNANDEZ, LAURA	2000	A.D. MARATHON	JORGE LOZANO IGLESIAS
ORTIZ AGUADO, PABLO	2001	A.D. MARATHON	MIGUEL ANGEL GARCIA QUINTANA
RODRÍGUEZ MARTÍNEZ, MARA	2003	CD GREDOS SAN DIEGO	JAVIER VERDEJO MARTIN
SERRANO AZPIAZU, MARTA	2003	VALENCIA CLUB ATLETISMO	RUBEN PEDROCHE AMORES
TREJO POVES, IRENE	2002	A.D. SPRINT	LAURA MARTIN LOPEZ
VALLEJO SANCHEZ, MARTA	2003	AD SPRINT	JESUS BALLESTEROS HUERTA

#### INVITADOS

ALONSO MENDOZA, LUCIA	2002	CD COLEGIO BASE	JORGE LOZANO IGLESIAS
ARREDONDO SOSA, SCARLET	2003	GO FIT ATHLETICS	JOSE RAMON CANO BULNES
BARRAYA MONTEJO, MARCOS	2004	AD MARATHON	ANTONIO GIL MONTERO
CHAO ESCURIN, MARTINA	2003	CRONOS VILLA	ROBERTO CORTÉS ABAD
CHAPADO CRUZ, HUGO	2001	PLAYAS DE CASTELLON	JULIO RIFATERRA FERRER
CORCOBADO MARTINEZ, ANDREA	2004	AD MARATHON	ANTONIO GIL MONTERO
LOPEZ PEIX, ALBERTO	2002	AT MAJADAHONDA	CARLOS CABET CASTILLO
MANZANERO MARTIN, ZAIDA	2005	M ARGANDA	FRANCISCO JAVIER MARTIN GIL
RODRÍGUEZ GARCÍA, LUCAS	2003	CD GREDOS SAN DIEGO	LUIS FERNANDO MORO MORO
SAEZ NAVARRO, IGNACIO	2002	CD COLEGIO BASE	JORGE LOZANO IGLESIAS
SEVILLA IZQUIERDO, FERNANDO	2000	AD MARATHON	JORGE LOZANO IGLESIAS
VARAS ALVAREZ, MIGUEL	2002	AT. ALCORCON	JULIO RIFATERRA FERRER
VASILEV SAKALOV, NIKOLA	2005	M ARGANDA	FRANCISCO JAVIER MARTIN GIL

#### Trabajo a Realizar:

1. Ejecución correcta de los ejercicios de fuerza en general, con y sin implementos
2. La importancia de los ejercicios de abdominales e isométricos

FDO.- SANTIAGO DIEZ RODRIGUEZ  
Director Técnico

Vº.Bº. ISIDRO ARRANZ JUANILLA  
Presidente