

ÁREA TÉCNICA
CIRCULAR 49/2021

Madrid 18 de octubre de 2021
Para general conocimiento de clubes entrenadores y atletas



JORNADA TECNIFICACIÓN COMBINADAS, VELOCIDAD Y TRIPLE
PROTAMA 3.0

La Federación de Atletismo de Madrid desarrollando el programa de Tecnificación Deportiva PROTAMA 3.0, organiza a propuesta del Comité Técnico, la siguiente Jornada Técnica de combinadas, velocidad y vallas, en la que se convoca a los atletas y sus entrenadores, siendo obligatorio para los pertenecientes a PROTAMA, incluidos los lesionados que asistirán como oyentes. Se realizará un entrenamiento técnico

FECHA: 30/10/2021
HORA DE LA ACTIVIDAD: 10:30 horas
LUGAR: Estadio de atletismo Majadahonda

ENTRENADORES RESPONSABLES:

- FRANCISCO JAVIER MARTIN GIL
- MIGUEL GONZALEZ GARCÍA
- SARA MONTERO CUESTA
- MIGUEL A. GARCIA QUINTANA
- ANTONIO GIL MONTERO

ATLETAS CONVOCADOS:

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR
CALLEJA CARRERA, CARLOS	CMA. ARGANDA	FRANCISCO JAVIER MARTIN GIL
COSCULLUELA ÖRDÖGH, SOFIA	A.D. MARATHON	MIGUEL GONZALEZ GARCIA
MANZANERO MARTIN, ZAIDA	CMA. ARGANDA	FRANCISCO JAVIER MARTIN GIL
BRAVO MARTINEZ, IRENE	SS.REYES-CC. MENORCA	SARA RODRIGUEZ NAVARRO
GONZALEZ PASCUAL, JAVIER	E.D. SANTANDER	SANTOS DE ANDRES ANDRADAS
ROBLEDO MUÑOZ, LUCIA	CLUB CORREDORES	FERNANDO TOQUERO MARTINEZ
MARTINEZ MARTÍN, LAURA	ATLETISMO ALCORCÓN	JUAN CARLOS BARRERO
RUIZ JIMENEZ, PAULA	CMA. ARGANDA	JAVIER SIERRA MONTALVO
PEREZ OROZCO, IVAN	CMA. ARGANDA	FRANCISCO JAVIER MARTIN GIL
HERNANDEZ SAGREDO, SAUL	A.D. MARATHON	VERONICA LOPEZ BERMEJO
LOPEZ MARCOS, ADRIANA	C.D. BASE	JULIO RIFATERRA FERRER
ONWUAMAZE BON, NNEKA MONICA	GO FIT ATHLETICS	INES JIMENEZ PEREZ
TELLEZ DE LA MORENA, ELENA	CLUB CORREDORES	FERNANDO TOQUERO MARTINEZ

BENGOA PINEDO, EVA	AD SPRINT	JAVIER RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ
MERENCIO ARANDA, PABLO	POLIDEPORTIVO GETAFE	IGNACIO MARTIN TREJO CARMONA
MORENO NDONG, AUDACIA AMADA	EDWARD ATHLETIC	LUIS MIGUEL CANFRANC DOBLAS
PEREZ KANEKO, KOJI	A.D. MARATHON	VERONICA LOPEZ BERMEJO
CIFUENTES CHAUSEN, ANDREA	MELIZ SPORT	LUIS FELIPE MELIZ LINARES

ATLETAS INVITADOS

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR
MARCOS MORENO, CELIA	M. ARGANDA	JAVIER SIERRA MONTALVO
GARCIA RAMIREZ, CARLA	AA VALDEMORO	JUAN CARLOS BARRERO RUEDA
MANFREDOTT GARCIA, MATEO	AT. ARROYOMOLINOS	VICENTE UBEDA PITARCH
SANCHEZ ROMERO, ADRIAN	CLUB CORREDORES	FERNANDO TOQUERO MARTIN
GUILLEN GALAN, IVAN	SS.REYES-CC.MENORCA	SARA RODRIGUEZ NAVARRO
LOPEZ OGOSE, EMILIO ALKIRA	ED SANTANDER	
DE LA CASA ANDRES, JAIME	SUANZES	SILVIA RODRIGUEZ MORALES
CABALLERO DIAZ-CANEJA, MARTIN	SUANZES	SILVIA RODRIGUEZ MORALES
GUILLEN GALAN, ITZIAR	AT. SS. REYES	
MOSQUERA SANZ, PABLO	TCRT	JAMES ATTEEN FERNÁNDEZ
FERNANDEZ PASTOR, MARCOS	MA ARGANDA	FRANCISCO JAVIER MARTIN GIL
ARROYO VILLARREAL, PILAR	ATM ALCORCON	JUAN CARLOS BARRERO RUEDA
MARTITEGUI FARES, CARLA	A.D. SPRINT	LAURA MARTIN LOPEZ
MATEO DE LEON, RICARDO	E.A. MAJADAHONDA	SARA MONTERO CUESTA
MILLAN LOPEZ, ALEJANDRO	CLUB CORREDORES	
CADENAS POZO, JONATHAN	ATLETICO SALAMANCA	INES JIMENEZ PEREZ
ROJAS CORALES, NATALIA	UNION ATLETICA COSLADA	RAMON CARBALLO JIMENEZ
RIBEIRO-PEREYRA CABRAL, PALOMA	CD BASE	JOSE RAMON CANO BULNES
BLAZQUEZ LORENZO, CANDELA	ARDILLAS-ESCORIAL	ALVARO LOPEZ COTILLO
RODRIGUEZ IGBINOMWANMIA, SAMUEL CHUCKWENKA	VAL. MARTIN BERLANAS	
SERRANO DURRUTY, SEBASTIAN	A.A. MORATALAZ	JESUS RAMOS REVIEJO
SERRANO DURRUTY, RICARDO	A.A. MORATALAZ	JESUS RAMOS REVIEJO
RUBIO MORENO, DAVID	CLUB CORREDORES	
MARTIN BARRENO, ALVARO	ATLETISMO ALCORCON	
RODRIGUEZ MARTINES, MARA	A.D. MARATHON	ANTONIO GIL MONTERO
CORCOBADO MARTINEZ, ANDREA	A.D. MARATHON	ANTONIO GIL MONTERO
MANZANERO MARTIN,	MUNICIPAL ARGANDA	FRANCISCO JAVIER MARTIN GIL
MARQUINA DE AGUEDA, SARA	A.D. SPRINT	JOSE ANTONIO PEREZ

Trabajo a desarrollar

10:30: Presentación

10:30: Ejercicios de Calentamiento.

11:00: Ejercicios técnica

11:45: Charla por parte de los responsables

FDO.- SANTIAGO DIEZ RODRIGUEZ
Director Técnico

Vº. Bº. ISIDRO ARRANZ JUANILLA
Presidente

Colaborador
Principal



Colaboradores

