

## ÁREA TÉCNICA

### CIRCULAR 24/2021

Madrid 14 de mayo de 2021

Para general conocimiento de clubes entrenadores y atletas



### JORNADA TECNIFICACIÓN COMBINADAS, VELOCIDAD Y VALLAS 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:** 22/05/2021  
**HORA DE LA ACTIVIDAD:** 10:00 horas  
**LUGAR:** Estadio Municipal de Arganda del Rey  
**ENTRENADORES RESPONSABLES:**

- FRANCISCO JAVIER MARTIN GIL
- MIGUEL GONZALEZ GARCÍA
- JULIO RIFATERRA FERRER
- SARA MONTERO CUESTA

#### 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 ANDRÉS ANDRADAS
ROBLEDO MUÑOZ, LUCIA	CLUB CORREDORES	FERNANDO TOQUERO MARTINEZ
RUIZ JIMENEZ, PAULA	CMA. ARGANDA	JAVIER SIERRA MONTALVO
BLANCO MARTIN, VICTOR	C.D. SURCO LUCENA	MONTSERRAT FERNANDEZ MULLERAS
PEREZ OROZCO, IVAN	CMA. ARGANDA	FRANCISCO JAVIER MARTIN GIL
VALLEJO SANCHEZ, MARTA	A.D. SPRINT	JAVIER RODRIGUEZ FERNANDEZ

MANFREDOTTI GARCIA, MATEO	AT. ARROYOMOLINOS	VICENTE UBEDA PITARCH
ROJO MILLAN, CARMEN	AT. MORALZARZAL	MONTSERRAT FERNANDEZ MULLERAS
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 SPRIND	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

### ATLETAS INVITADOS

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR
MARCOS MORENO, CELIA	M. ARGANDA	JAVIER SIERRA MONTALVO
GARCIA RAMIREZ, CARLA	AA VALDEMORO	ANTONIO MIGUEL LOPEZ GARZON
MANFREDOTT GARCIA, MATEO	AT. ARROYOMOLINOS	VICENTE UBEDA PITARCH
SANCHEZ ROMERO, ADRIAN	CLUB CORREDORES	FERNANDO TOQUERO MARTIN
DIAZ GARCIA, MARIA DEL VALLE	ED SANTANDER	
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
CIPITRIA RAMIREZ, CLAUDIA	AT. ARROYOMOLINOS	ANGELES GUERRA HURTADO
MONTES VILLAREJO, LUCIA	AA MORATALAZ	
MARTÍN GARDE, SARA	EDWARD AT.	LUIS MIGUEL CANFRANC

Trabajo a desarrollar.

10:00: 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