

ÁREA TÉCNICA

CIRCULAR 25/2021

Madrid 14 de mayo de 2021

Para general conocimiento de clubes entrenadores y atletas

JORNADA TECNICA LANZAMIENTOS 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 lanzamientos, 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: 23/05/2021
HORA DE LA ACTIVIDAD: De 10.00 h. a 12.00 h.
LUGAR: Polideportivo Prado de Santo Domingo de Alcorcón
ENTRENADORES RESPONSABLES:

- JUAN MANUEL ALCALDE CAMINO
- JORGE GRAS TIRADO
- CARLOS HERAS CARCAR
- ALICIA MARTÍN BERLANAS
- LAZARO LINARES GÓMEZ
- JOSÉ MANUEL MARTIN JIMENEZ
- ALFONSO SÁNCHEZ LÓPEZ
- FERNANDO TOQUERO MARTINEZ

ATLETAS CONVOCADOS:

APellidos, Nombre	CLUB	ENTRENADOR
CAGIGOS FUSTER, BRUNO	EAT. MAJADAHONDA	JORGE GRAS TIRADO
IBAÑEZ GUILLEN, ANDRES	C.D. TAJAMAR	CARLOS HERAS CARCAR
TELLENE, INES ALAIS	SUANZES SAN BLAS	MIGUEL LAZARO LOPEZ-VILLASEÑOR
VAQUERO CERUELO, JUDITH	AT. TORREJON DE ARDOZ	JUAN JOSE RAMOS PINTADO
ALVAREZ NOGAR, M ^a BELEN	AT. ALCORCON	CARLA SACRAMENTO PAQUETE
IZUZQUIZA CORULLA, SOFIA	CRONOS VILLAVICIOSA	ROBERTO CORTES ABAD
PALANCAR GONZALEZ, ISABEL	AT. MORALZARZAL	MONTSERRAT FERNANDEZ MULLERAS
DIAZ GARCÍA, CARLOS	LYNZE PARLA	EMILIANO DIAZ GARCIA

INVITADOS:

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR
BONDJALE HINESTROSA, PAULA NGOYE	UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS	EDUARDO CALLEJA HERNANDEZ
BRAVO MARTINEZ, IRENE	SS. REYES - CC. MENORCA	SARA RODRIGUEZ NAVARRO
CHAPADO CRUZ, LAURA	CD GREDOS SAN DIEGO	EDUARDO RODRÍGUEZ LOBO
CONCEPCIÓN PEREZ-MANCEBO, ALEXANDRA	AT. ALCORCÓN	JOSÉ MANUEL MARTÍN JIMÉNEZ
GONZÁLEZ ÁLVAREZ, MARTA	A.D. SPRINT	LAURA MARTIN LOPEZ
GONZALEZ PASCUAL, JAVIER	ED SANTANDER	SANTOS DE ANDRES ANDRADAS
GUILLEN GALAN, IVAN	SS. REYES - CC. MENORCA	RAFAEL MARTIN MARTINEZ
LADANIUK, ANDREI	AD. MARATHON	MARCOS RODRÍGUEZ LÓPEZ
LANCHAS SAN, SANDRA	CA TORREJON DE ARDOZ	JUAN JOSE RAMOS PINTADO
MANFREDOTTI GARCÍA, MATEO	AT. ARROYOMOLINOS	VICENTE UBEDA PITARCH
MARTIN RUEDA, VICTOR	MUNICIPAL ARGANDA	FCO JAVIER MARTIN GIL
MARTÍNEZ PAZ-ALBO, CLAUDIA	LLEIDA UA	MONTSERRAT FERNÁNDEZ MULLERAS
MESA MURCIANO, YAIZA	AD. MARATHON	ANTONIO GIL MONTERO
MORA HERENCIA, BEATRIZ	CD GREDOS SAN DIEGO	EDUARDO RODRIGUEZ LOBO
MUÑOZ SARABIA, CARLOS	COLMENAR VIEJO	MIRIAM GUZMAN FERNANDEZ
PARDO RODRÍGUEZ, ADRIÁN	MUNICIPAL ARGANDA	FRANCISO JAVIER MARTÍN GIL
RICO LÓPEZ, UNAI	AT. FUENLABRADA	MARIA TERESA BRAVO
RODRÍGUEZ MUÑOZ, LUCÍA	CRONOS VILLAVICIOSA	
SÁNCHEZ RUIZ-ESCRIBANO, GABRIEL	SS.REYES – CC. MENORCA	
SCURTU GARCÍA, RUBÉN	ATLETISMO LEGANES	JORGE GRAS TIRADO
VARELA RAMÍREZ, MIGUEL	E.A. MAJADAHONDA	JORGE GRAS TIRADO

Trabajo a desarrollar.

10:00: Presentación

10:30: Ejercicios de Calentamiento.

11:00: Ejercicios técnica de lanzamiento

FDO.- SANTIAGO DIEZ RODRIGUEZ
Director Técnico

Vº. Bº. ISIDRO ARRANZ JUANILLA
Presidente