

## ÁREA TÉCNICA

### CIRCULAR 75/2021

Madrid 1 de diciembre de 2021

Para general conocimiento de clubes entrenadores y atletas

### JORNADA TECNICA LANZAMIENTO DE PESO 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, 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 de los dos movimientos olímpicos.

**FECHA:** 10/12/2021  
**HORA DE LA ACTIVIDAD:** De 17:00 a 19:00h.  
**LUGAR:** Polideportivo Prado de Santo Domingo de Alcorcón

#### ENTRENADORES RESPONSABLES:

- JORGE GRAS TIRADO
- JOSÉ MANUEL JIMENEZ MARTIN

#### ENTRENADOR INVITADO:

- JUAN LAMA ARENALES (ENTRENADOR DE HALTEROFILIA)

#### ATLETAS CONVOCADOS:

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR
TELLENE, INES ALAIS	SUANZES SAN BLAS	MIGUEL LAZARO LOPEZ-VILLASEÑOR

#### INVITADOS:

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR
PARDO RODRÍGUEZ, ADRIÁN	MUNICIPAL ARGANDA	FRANCISO JAVIER MARTÍN GIL
PALMERO BERROCAL, SERGIO	ATLETISMO MORALZARZAL	MONTSERRAT FERNÁNDEZ MULLERAS
VARELA RAMÍREZ, MIGUEL	EAT. MAJADAHONDA	JORGE GRAS TIRADO
DÍAZ GARCÍA, CARLOS	LYNZE PARLA	EMILIANO DÍAZ GARCÍA
MESA MURCIANO, YAIZA	AD. MARATHON	ANTONIO GIL MONTERO
RODRÍGUEZ MUÑOZ, LUCÍA	CRONOS VILLAVICIOSA	
CONCEPCIÓN PEREZ-MANCEBO, ALEXANDRA	AT. ALCORCÓN	JOSÉ MANUEL MARTÍN JIMÉNEZ
GONZÁLEZ ÁLVAREZ, MARTA	AD SPRINT	LAURA MARTÍN LÓPEZ
TOQUERO DELGADO, JIMENA	CLUB CORREDORES	FERNANDO TOQUERO MARTÍNEZ

SANZ DE MINGO, DANIEL	AA MORATALAZ	
OLIVA DÍAZ, JESÚS	SUANZES SAN BLAS	CARLOS HERNANDO HERRERO
ÁLVAREZ NOGAR, MARÍA BELÉN	AT. ALCORCÓN	

Trabajo a desarrollar.

17:00: Presentación

17:15: Ejercicios de Calentamiento.

17:30: Trabajo técnico de la Arrancada

18:15: Trabajo técnica del Dos Tiempo

19:00: Fin de la actividad

FDO.- SANTIAGO DIEZ RODRIGUEZ  
Director Técnico

Vº. Bº. ISIDRO ARRANZ JUANILLA  
Presidente