

## ÁREA TÉCNICA

### CIRCULAR 23/2021

Madrid 12 de mayo de 2021

Para general conocimiento de clubes entrenadores y atletas



### JORNADA TECNIFICACIÓN MEDIO FONDO, FONDO Y MARCHA 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 medio fondo, fondo y marcha, 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.

**FECHA:** 22/05/2021  
**HORA DE LA ACTIVIDAD:** De 10.00 h. a 12.00 h.  
**LUGAR:** Cerro los Angeles de Getafe  
**ENTRENADORES RESPONSABLES:**

- ISIDRO RODRIGUEZ MARTIN
- IGNACIO MARTIN TREJO CARMONA
- LUIS MIGUEL MARTIN BERLANAS
- JOSE ANTONIO QUINTANA RODRIGUEZ
- JUAN CARLOS BARRERO RUEDA
- DANIEL BARROSO SAEZ

#### ATLETAS CONVOCADOS:

| APELLIDOS, NOMBRE           | CLUB                    | ENTRENADOR                      |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| ARENAL ARRIBAS, ITZIAR      | GO FIT ATHLETICS        | JUAN MANUEL DEL CAMPO<br>VECINO |
| BLANCO REPILA, JIMENA       | C.D. BASE               | DANIEL BARROSO SAEZ             |
| DE FRUTOS QUINTANA, ALVARO  | AJALKALA                | ANTONIO FERNANDEZ<br>LARRAGUETA |
| MARTIN GOMEZ, PAULA ISABEL  | C.D. BASE               | JAVIER LAZARO MARTINEZ          |
| OLIVO MERCEDES, RONALDO     | ARDILLAS DE EL ESCORIAL | ALVARO LOPEZ COTILLO            |
| SOUADI, ALAA                | POLIDEPORTIVO GETAFE    | IGNACIO MARTIN TREJO CARMONA    |
| BLANCO REPILA, ADRIANA      | C.D. BASE               | DANIEL BARROSO SAEZ             |
| IBAÑEZ JARAMILLO, ALEJANDRO | SUANZES SAN BLAS        | SILVIA RODRIGUEZ MORALES        |

|                            |                  |                           |
|----------------------------|------------------|---------------------------|
| RUBIO GONZALEZ, DANIELA    | SUANZES SAN BLAS | SILVIA RODRIGUEZ MORALES  |
| DE ARRIBA CASTILLA, JAVIER | GO FIT ATHLETICS | SAMUEL GINES GIJON        |
| VILLAR NIETO, SILVIA       | AT. ALCORCON     | JUAN CARLOS BARRERO RUEDA |
| ESPINOSA OLIVARES, MIGUEL  | GO FIT ATHLETICS | SAMUEL GINES GIJON        |
| MANZANO ARMENTEROS, MARCOS | A.D. MARATHON    | SERGIO SANCHEZ PALANCAR   |
|                            |                  |                           |

Trabajo a desarrollar.

10:00: Presentación

10:30: Ejercicios de Calentamiento.

11:00: Rodaje en la zona

11:45: Charla por parte del Coordinador Isidro Rodríguez

FDO.- SANTIAGO DIEZ RODRIGUEZ  
Director Técnico

Vº.Bº. ISIDRO ARRANZ JUANILLA  
Presidente