

ÁREA TÉCNICA

CIRCULAR Nº 52/2021

Madrid, 21 de octubre de 2021

Para General Conocimiento de Clubes, Entrenadores, Atletas



JORNADA TECNIFICACIÓN PROTAMA-VALLAS

La Federación de Atletismo de Madrid (FAM), desarrollando el programa de Tecnificación Deportiva (PROTAMA) organiza a propuesta del Comité Técnico, la siguiente Jornada Técnica de vallas en la que se convoca a los atletas y sus entrenadores que a continuación se relacionan, siendo obligatorio para los pertenecientes a PROTAMA. Los lesionados deben asistir a la misma aunque no puedan entrenar.

NINGUN atleta podrá asistir si no viene acompañado de su entrenador personal u otro entrenador que su club designe si no pudiera el primero.

DÍA: 31/10/2021
LUGAR: Pista de Atletismo Cubierta C.D.M. Gallur
HORARIO: 10.30 a 13.30 h.

ENTRENADORES RESPONSABLES:

- JULIO RIFATERRA FERRER

ATLETAS CONVOCADOS:

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR
BLANCO MARTÍN, VICTOR	SURCO LUCENA	JULIO RIFATERRA FERRER
PÉREZ OROZCO, IVAN	M. ARGANDA	FCO JAVIER MARTIN GIL
LÓPEZ OGOSE, EMILIO A.	ED SANTANDER	SANTOS DE ANDRÉS
BENGOA PINEDA, EVA	AD SPRINT	JAVIER RODRÍGUEZ
MANZANERO MARTÍN, ZAIRA	M. ARGANDA	FCO. JAVIER MARTÍN GIL
OUWUAMZE BON, NNEKA MONICA	GO FIT AT.	INES JIMÉNEZ PÉREZ

ATLETAS INVITADOS

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR
MARTÍN GARDE, SARA	EDWARD AT.	LUIS M. CANFRANC DOBLAS
MONTES VILLAREJO, LUCÍA	AA MORATALAZ	DANIEL ORTIZ
MARIBLANCA CONTRERAS, MARIA	AA VALDEMORO	A.MIGUEL LÓPEZ

PARDO MÚGICA, IRENE	CD COLEGO BASE	JULIO RIFATERRA FERRER
DE LA CASA ANDREU, JAIME	SUANZES SAN BLAS	SILVIA RODRÍGUEZ MORALES
CALLEJA CABRERA, CARLOS	M. ARGANDA	FCO. JAVIER MARTÍN GIL
ANTON BARAHONA, SAMUEL	SUANZES SAN BLAS	SILVIA RODRIGUEZ MORALES

Trabajo a desarrollar

- 1 - Calentamiento apropiado para la sesión, con muchos estiramientos específicos para las vallas
- 2 - movilidad con vallas juntas, con trabajo específico de las piernas de ataque y de paso
- 3 – trabajo de pase de las vallas, con una separación pequeña, con velocidad de ejecución
- 4 - con las vallas colocadas en de forma reglamentarias, trabajo con clavos a la primera valla
- 5 - varias series a la quinta valla, saliendo de tres apoyos (con clavos)
- 6 - 10' de vuelta a la calma

FDO.- SANTIAGO DIEZ RODRIGUEZ
Director Técnico PROTAMA

Vº. Bº. ISIDRO ARRANZ JUANILLA
Presidente

Colaborador
Principal



Colaboradores

