



## NUCLEO DE ESPECIALIZACION DE MARCHA-GETAFE

Con la puesta en marcha de este *núcleo de especialización de marcha*, queremos ofrecer a todos/as los atletas de la comunidad de Madrid (independientemente de su club ), la oportunidad de mejorar en sus cualidades técnicas como físicas, específicas de esta disciplina atlética.

La creación de este **NÚCLEO** es importante, ya que son pocos los lugares donde entrenar esta especialidad.

Además el hecho de centralizar a todos/as los atletas con condiciones específicas para la disciplina, en un mismo grupo, provocara un aumento en su motivación.

Los entrenamientos se desarrollaran en la instalación de atletismo (Estadio de atletismo) de **Juan de la Cierva** (Avenida de Juan de Borbón S/N) en Getafe.

Estará dirigido a atletas (independientemente de su Club) por debajo de la categoría SUB18, tanto masculinos como femeninos

Los trabajos a desarrollar en las sesiones de entrenamiento, tanto técnico como físico, se centrara en:

- Mejora de la técnica específica de la Marcha, con la corrección de errores más comunes y como evitarlos
- Mejora de la condición física necesaria para la disciplina
- Trabajos de entrenamiento específicos de la disciplina, adaptados a las edades

Los entrenamientos se realizaran, los lunes de 18:30h a 19:45h, como día principal de entrenamiento dirigido, más se complementara con dos días más de entrenamiento.

El *Núcleo de Especialización* será dirigido por el Entrenador **JOSE ANTONIO QUINTANA**, quien además contara con la ayuda de los Técnicos de la Escuela de Atletismo.



Además de la propia pista de atletismo, se cuenta con un circuito exterior de asfalto de 1300mt, gimnasio para la preparación física, medios materiales de apoyo (vallas, vallitas, balones medicinales, combas, gomas, arrastres, etc)