****

**AREA DIRECCIÓN TÉCNICA**

**CIRCULAR Nº: 15/2014**

A las Federaciones Territoriales

A las atletas convocadas

A sus entrenadores

**CONCENTRACIÓN SECTOR DE FONDO Y MEDIO FONDO**

La Federación Vasca de Atletismo a propuesta del Director Técnico D. Víctor Clemente Aguinaga y previo a los informes presentados por los responsables del sector de fondo y medio fondo Ricardo Jimenez Mangas y Pablo Mas molina organizará la siguiente concentración con atletas del sector:

**CONFIRMACIONES: Desde el día de publicación de la circular hasta el día 27 de marzo, de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas.**

**LUGAR:**

Segovia

**FECHAS:**

Comienzo: Lunes 21 de abril, a la comida (13,45).

Final: Viernes 25 de Abril tras el desayuno (10,00).

**DESPLAZAMIENTO:**

En coches y/o furgonetas con salidas desde San Sebastián y Bilbao (se confirmará una vez se concreten los asistentes).

**ESTANCIA:**

Hostal Venta Magullo.

**CONDICIONES DE ASISTENCIA PARA LOS ATLETAS**

* No acudir lesionado o con alguna otra limitación que impida cumplir con los entrenamientos planteados.
* Respetar la dinámica de trabajo planteada (se adjunta).
* Abonar un tercio del costo de la asistencia **(80 €) ES74 3035 0083 26 0830093764**

**ASISTENTES:**

Responsable de la Concentración: Ricardo Jimenez Mangas (También función de médico).

Entrenador ayudante: Pendiente de confirmar

Fisioterapeuta: Lorea Ayala

Atletas invitados:

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre y apellidos | club |
| CHAKIB LACHGAR | ATLETICO SAN SEBASTIAN |
| EKAITZ GONZALEZ FERNANDEZ | C.A. BARAKALDO |
| ENEKO AGIRREZABAL TELLERIA | TXINDOKI A.T. |
| YOUSSET DENNI | ATLETISMO SANTURTZI |
| YERAY VARELA AMOR | ALOÑA MENDI |
| IVAN FERNANDEZ ANAYA | ATLETISMO BIKILA |
| YOUSSET FATHI | UNIV. PAIS VASCO |
| UNAI ARROYO CABEZA | TOLOSA C.F. |
| DAVID GARCIA GIL | DURANGO KIROL MASTERS |
| TAMARA PEREZ PEROSANZ | SUPER AMARA BAT |
| SARA VILLASANTE DE LA FUENTE | SUPER AMARA BAT |
| IRAIA GARCIA ETXEBARRIA | ATLETISMO SANTUTXU |
| ELENA SILVESTRE SORIANO | ATLETICO SAN SEBASTIAN |
| AINHOA SANZ RODRIGUEZ | GOIERRI GARAIA |
| PENELOPE BAÑOS GIMENEZ | ATLETICO SAN SEBASTIAN |
| TRIHAS GEBRE AUNOON | ATLETISMO SANTUTXU |

ESQUEMA BASE DE ENTRENAMIENTO

CONCENTRACION DE SEGOVIA

(21-25/IV/ 2.014)

ESQUEMA BASE DE ENTRENAMIENTO

CONCENTRACION DE SEGOVIA

(21-25/IV/ 2.014)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNES 21** | **MARTES 22** | **MIÉRCOLES 23** | **JUEVES 24** | **VIERNES 25** |
| M) **LLEGADA A COMER****(13,30-14,00)** | M) Calent.(15’)  + CC I (40-50’)  + T.C. + 8x80  + C.C.10’  (**Escenario natural**) | M) Calent.(15’) + T.C. + CCII (40’) ó Carrera alterna ó Fartlek (6-(6-5-5-4-4-3-3-2-2-1-1)+ C.C.10’  (**Escenario natural**) | M) Calent.(15’)  + CC I-II (30-60’)  + T.C. + 8x80  + C.C.10’  (**Escenario natural**) | **DESPEDIDA** **TRAS DESAYUNO** |
| T) Calent.(15’) + CCI-II (40-70’) + T.C. + 8x80  (**Escenario natural**) | T) Calent.(30’) + T.C.+ Frac. tipo  RRL ó RRC (Rep.: 2.000...400)  + C.C.10’    **PISTA** | **DESCANSO** | T) Calent.(25’)  + T.C. + Frac. Tipo VMA (100...500) ó CAP. LACT. (300…800) + C.C.10’ RL  PISTA |  |

La Dirección Técnica

****

**ZUZENDARITZA TEKNIKOAREN ARLOA**

**ZIRKULAR ZENB.: 15/2014**

Lurralde Federazioentzat

Atleta partaideentzat

Bere entrenatzaileentzat

**IRAUPEN ETA IRAUPEN ERTAINAREN SEKTOREAREN KONTZENTRAZIOA**

Euskadiko Atletismo Federazioak, Victor Clemente Aguinaga Zuzendari Teknikariaren proposamenari jarraiki eta Ricardo Jimenez Mangas zein Pablo Mas Molina iraupen hala nola iraupen ertainaren sektoreko arduradunek aurkeztu txostenen aldez aurretik antolatuko du ondorengo kontzentrazioa sektoreko atletekin:

**EGIAZTAPENAK: Zirkularra argitaratzen den egunetik martxoaren 27ra arte, data horretarako egiaztatu ezean beste atleta batzuei deituko zaie.**

**TOKIA:**

Segovia

**DATAK:**

Hasiera: Astelehena, apirilak 21, bazkarian (13,45).

Amaiera: Ostirala, apirilak 25, gosaldu ondoren (10,00).

**LEKUALDATZEA:**

Autoz eta/edo furgonetaz irteerak Donostiatik eta Bilbotik izanik (bertaratuak zehaztean egiaztatuko da).

**EGONALDIA:**

Magullo Ostatua.

**ATLETEN PARTAIDETZARAKO BALDINTZAK**

* Lesionatuta edota dagozkion entrenamenduak betetzea eragotziko duen bestelako arazoagatik mugatuta ez bertaratzea.
* Planteatu lan dinamika errespetatzea (atxikita).
* Bertaratze kostuaren herena abonatzea **(80 €) ES74 3035 0083 26 0830093764**

**BERTARATUAK:**

Kontzentrazioaren arduradunak: Ricardo Jimenez Mangas (Halaber mediku funtzioa).

Entrenatzaile laguntzailea: Egiaztatzeko zain

Fisioterapeuta: Lorea Ayala

Atleta gonbidatuak:

|  |  |
| --- | --- |
| Izena eta abizenak | kluba |
| CHAKIB LACHGAR | ATLETICO SAN SEBASTIAN |
| EKAITZ GONZALEZ FERNANDEZ | C.A. BARAKALDO |
| ENEKO AGIRREZABAL TELLERIA | TXINDOKI A.T. |
| YOUSSET DENNI | ATLETISMO SANTURTZI |
| YERAY VARELA AMOR | ALOÑA MENDI |
| IVAN FERNANDEZ ANAYA | ATLETISMO BIKILA |
| YOUSSET FATHI | UNIV. PAIS VASCO |
| UNAI ARROYO CABEZA | TOLOSA C.F. |
| DAVID GARCIA GIL | DURANGO KIROL MASTERS |
| TAMARA PEREZ PEROSANZ | SUPER AMARA BAT |
| SARA VILLASANTE DE LA FUENTE | SUPER AMARA BAT |
| IRAIA GARCIA ETXEBARRIA | ATLETISMO SANTUTXU |
| ELENA SILVESTRE SORIANO | ATLETICO SAN SEBASTIAN |
| AINHOA SANZ RODRIGUEZ | GOIERRI GARAIA |
| PENELOPE BAÑOS GIMENEZ | ATLETICO SAN SEBASTIAN |
| TRIHAS GEBRE AUNOON | ATLETISMO SANTUTXU |

ENTRENAMENDUAREN ESKEMA OINARRIA

SEGOVIAKO KONTZENTRAZIOA

(2014 /IV/21-25)

ENTRENAMENDUAREN ESKEMA OINARRIA

SEGOVIAKO KONTZENTRAZIOA

(2014 /IV / 21-25)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASTELEHENA 21** | **ASTEARTEA 22** | **ASTEAZKENA 23** | **OSTEGUNA 24** | **OSTIRALA 25** |
| M) **IRISTEAN BAZKARIA****(13,30-14,00)** | M) Berok.(15’)  + CC I (40-50’)  + T.C. + 8x80  + C.C.10’  (Agertoki naturala) | M) Berok. (15’) + T.C. + CCII (40’) edo Lasterketa txandakakoa edo Fartlek (6-(6-5-5-4-4-3-3-2-2-1-1)+ C.C.10’  (**Agertoki naturala**) | M) Berok.(15’)  + CC I-II (30-60’)  + T.C. + 8x80  + C.C.10’  (**Agertoki naturala**) | **AGURRA GOSALDU ONDOREN** |
| T) Berok.(15’) + CCI-II (40-70’) + T.C. + 8x80  (Agertoki naturala) | T) Berok.(30’) + T.C.+ Frak. mota  RRL edo RRC (Errep.: 2.000...400)  + C.C.10’    **PISTA** | **ATSEDENALDIA** | T) Berok. (25’)  + T.C. + Frak. mota VMA (100...500) edo CAP. LACT. (300…800) + C.C.10’ RL  PISTA |  |

Zuzendaritza Teknikoa