

Federación Vasca de Atletismo/ Euskadiko Atletismo Federazioa

Avda. Cervantes, 51 Edificio 11 – Planta 3º - Dpto. 14 - 48970 – Basauri (Vizcaya)

Email: [fvaeaf@euskalnet.net](mailto:fvaeaf@euskalnet.net)

AREA DIRECCIÓN TÉCNICA

CIRCULAR Nº: 18/2016

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, organizará la siguiente concentración con atletas del sector:

**CONFIRMACIONES: Desde el día de publicación de la circular hasta el día 3 de marzo, de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas. Confirmación obligatoria al email:** [**fvaeaf@euskalnet.net**](mailto:fvaeaf@euskalnet.net)

**LUGAR:**

Segovia

**FECHAS:**

Comienzo: Jueves 24 de Marzo, a la comida (13,45h).

Final: Lunes 28 de Marzo tras el desayuno (10,00h).

**DESPLAZAMIENTO:**

En coches y/o furgonetas con salidas desde San Sebastián y Bilbao (se confirmará una vez se concreten los asistentes). No se abonarán coches particulares.

**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).

**ASISTENTES:**

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

Entrenador ayudante: Pendiente de confirmar

Fisioterapeuta: Pendiente de confirmar

**Atletas invitados:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre | Licencia | Club |
| AGIRREZABAL TELLERIA, ENEKO | SS 17852 | TXINDOKI ATLETISMO TALDEA |
| ANASAGASTI ANDRES, NEREA | BI 20358 | FUTBOL CLUB BARCELONA |
| BAÑOS GIMENEZ, PENELOPE RAQUEL | SS 19384 | ATLETICO SAN SEBASTIAN |
| BEN DAOUD , HAMID | BI 7938 | INDEPENDIENTE |
| FERNANDEZ ANAYA, IVAN | VI 3225 | BIKILA |
| GARCIA ETXEBARRIA, IRAIA | BI 6476 | ATLETISMO SANTUTXU |
| GEBRE AUNOON, TRIHAS | SS 19518 | ATLETISMO SANTUTXU |
| LACHGAR , CHAKIB | SS 19512 | REAL SOCIEDAD S.A.D. |
| MALDONADO ALONSO, DAVID | BI 7846 | SUPER AMARA BAT |
| MANSO URTURI, JAVIER | VI 3482 | C.A. LA BLANCA |
| OUBADDI , EL HASSAN | BI 8046 | REAL SOCIEDAD S.A.D. |
| PEREZ ALBERDI, JON | SS 19580 | AZK ETA AZP XEYE AKE |
| PEREZ PEROSANZ, TAMARA | SS 19301 | SUPER AMARA BAT |
| ROBERTSON , SIAN MAY | VI 5611 | C.A. LA BLANCA |
| SAGARNA URZELAI, IÑAKI | SS 19240 | MINTXETA ATLETISMO TALDEA |
| SARRIEGI ATIENZA, NEREA | SS 19249 | SUPER AMARA BAT |
| SILVESTRE SORIANO, ELENA | SS 19382 | ATLETICO SAN SEBASTIAN |
| TANCO ESPADAS, IGNACIO | SS 19203 | REAL SOCIEDAD S.A.D. |
| VARELA AMOR, YERAI | SS 18050 | ALOÑA-MENDI K.E. |

ESQUEMA BASE DE ENTRENAMIENTO

CONCENTRACION DE SEGOVIA

(24-28/III/ 2.016)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JUEVES 24** | **VIERNES 25** | **SABADO 26** | **DOMINGO 27** | **LUNES 28** |
| 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



Federación Vasca de Atletismo/ Euskadiko Atletismo Federazioa

Avda. Cervantes, 51 Edificio 11 – Planta 3º - Dpto. 14 - 48970 – Basauri (Vizcaya)

Email: [fvaeaf@euskalnet.net](mailto:fvaeaf@euskalnet.net)

ZUZENDARITZA TEKNIKOAREN ARLOA

ZIRKULAR ZENB.: 18/2016

IRAUPEN ETA IRAUPEN ERTAINAREN SEKTOREAREN KONTZENTRAZIOA

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

**EGIAZTAPENAK: Zirkularra argitaratzen den egunetik martxoaren 3ra arte, data horretarako egiaztatu ezean beste atleta batzuei deituko zaie. Egiaztatzea beharrezkoa da email:** [**fvaeaf@euskalnet.net**](mailto:fvaeaf@euskalnet.net)

**TOKIA:**

Segovia

**DATAK:**

Hasiera: Osteguna, martxoak 24, bazkarian (13,45).

Amaiera: Astelehena, martxoak , gosaldu ondoren (10,00).

**LEKUALDATZEA:**

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

**EGONALDIA:**

Magullo Ostatua.

**ATLETEN PARTAIDETZARAKO BALDINTZAK**

* Lesionatuta edota dagozkion entrenamenduak betetzea eragotziko duen bestelako arazoagatik mugatuta ez bertaratzea.
* Planteatu lan dinamika errespetatzea (atxikita).

**BERTARATUAK:**

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

Entrenatzaile laguntzailea: Egiaztatzeko zain

Fisioterapeuta: Egiaztatzeko zain

**Atleta gonbidatuak:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Izena | Lizentzia | Kluba |
| AGIRREZABAL TELLERIA, ENEKO | SS 17852 | TXINDOKI ATLETISMO TALDEA |
| ANASAGASTI ANDRES, NEREA | BI 20358 | FUTBOL CLUB BARCELONA |
| BAÑOS GIMENEZ, PENELOPE RAQUEL | SS 19384 | ATLETICO SAN SEBASTIAN |
| BEN DAOUD , HAMID | BI 7938 | INDEPENDIENTE |
| FERNANDEZ ANAYA, IVAN | VI 3225 | BIKILA |
| GARCIA ETXEBARRIA, IRAIA | BI 6476 | ATLETISMO SANTUTXU |
| GEBRE AUNOON, TRIHAS | SS 19518 | ATLETISMO SANTUTXU |
| LACHGAR , CHAKIB | SS 19512 | REAL SOCIEDAD S.A.D. |
| MALDONADO ALONSO, DAVID | BI 7846 | SUPER AMARA BAT |
| MANSO URTURI, JAVIER | VI 3482 | C.A. LA BLANCA |
| OUBADDI , EL HASSAN | BI 8046 | REAL SOCIEDAD S.A.D. |
| PEREZ ALBERDI, JON | SS 19580 | AZK ETA AZP XEYE AKE |
| PEREZ PEROSANZ, TAMARA | SS 19301 | SUPER AMARA BAT |
| ROBERTSON , SIAN MAY | VI 5611 | C.A. LA BLANCA |
| SAGARNA URZELAI, IÑAKI | SS 19240 | MINTXETA ATLETISMO TALDEA |
| SARRIEGI ATIENZA, NEREA | SS 19249 | SUPER AMARA BAT |
| SILVESTRE SORIANO, ELENA | SS 19382 | ATLETICO SAN SEBASTIAN |
| TANCO ESPADAS, IGNACIO | SS 19203 | REAL SOCIEDAD S.A.D. |
| VARELA AMOR, YERAI | SS 18050 | ALOÑA-MENDI K.E. |

ENTRENAMENDUAREN ESKEMA OINARRIA

SEGOVIAKO KONTZENTRAZIOA

(2015 /IV / 01-06)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **osteguna** | **ostirala** | **larunbata** | **igandea** | **astelehena** |
| 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