

AREA DIRECCIÓN TÉCNICA

CIRCULAR Nº: 44/2016

CONCENTRACIÓN SECTORES: SALTOS

La Federación Vasca de Atletismo a propuesta del Director Técnico D. Víctor Clemente Aguinaga y previo a los informes presentados por los responsables de los sectores, Montxu Miranda Díez, organizará la siguiente concentración con atletas del sector.

**CONFIRMACIONES: Desde el día de la publicación de la circular hasta el 22 de noviembre inclusive, de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas. Obligatoria confirmación al email:** [**fvaeaf@euskalnet.net**](mailto:fvaeaf@euskalnet.net)

**LUGAR: Polideportivo de Ortuella , C/Mendialde s/n**

**FECHAS: 26-11-2016**

**Comienzo: 10:30 a.m**

**Final 13:00 p.m.**

**DESPLAZAMIENTO:**

Por cuenta del atleta

**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: Montxu Miranda Díez

Entrenador de salto de altura: Antonio Cid Iglesias

Entrenador longitud y triple: Roberto Garcia Muñoz

Entrenador salto con pértiga: Montxu Miranda Díez

* Podrá asistir todo entrenador que lo desee.

Atletas invitados:

**SALTO DE LONGITUD Y TRIPLE:**

* Malen Leiñena Albillos. AT San Sebastian
* Ane Galardi Fernández de Agirre. Lasarte Oria
* Irantzu Ares Romo FC Barcelona
* Terese Lujua Arcediano Bidezabal AT
* Ainhoa Intxaurrondo Agirrezabal AT San Sebastian
* Olatz Martiartu Ayestaran Tximista
* Ana Gómez Saiz BAT
* Talia Lujua Arcediano. Bidezabal AT
* Teresa Zaragueta Ollo BAT
* Eneko Carrascal Korta Arrasate
* Xavier Gurrutxaga Olana Pamplona AT
* Ander San Adrián Rocandio AT San Sebastian
* Xuban Beitia Real Sociedad
* Juan Errandonea Fernández de Barrena BAT
* David Rober Spiridon Mislata

**ALTURA:**

* Irene Pérez Rodríguez Ría Ferrol
* Ania Garcia Terrazas BAT
* Eunate Martinez de Rituerto Tolosa
* Nerea Oyarzabal Arrillaga BAT
* Julen Iruretagoyena AT San Sebastian
* Pablo Martinez de Gereñu Campos de Castilla
* Alex Sánchez Fernández AT San Sebastian
* Markos Aguirre Elorza La Blanca
* Paul Lauzirika Erkiaga Tximista
* Mikel Arburua Salaberria BAT

**PERTIGA:**

* Malen Ruiz de Azua BAT
* Miren de Regil Gil Galdakao
* Maddi Perurena Iturrioz Txindoki
* Istar Dapena Vega Real Sociedad
* Gonzalo Santamaría Iturri Scorpio
* Luis Aranzabal Aguilar BAT

PLAN DE TRABAJO SALTO DE ALTURA

De 10:30 a 11:30 Calentamiento c.c. 10 minutos

Ejercicios de movilidad dinámica (dirigida a los saltos)

Ejercicios zona abdominal lumbar

* (su importancia en los saltos)
* (la importancia de una buena ejecución)

De 11:30 a 12. Técnica de carrera (¿cómo correr para saltar?)

De 12 a 12:30 Técnica de multi-saltos (¿cómo?¿cuándo?¿dónde?)

De 12:30 a 13:30 Sesión técnica

-Batida, impulsión, suspensión.

PLAN DE TRABAJO LONGITUD Y TRIPLE

* Calentamiento
* Ejercicios básicos de movilidad con vallas
* Técnica de carrera
* Ejercicios técnicos de ritmo y colocación con multisaltos.
* Salto de longitud a foso con 4, 6 y 8 apoyos.

-Especialistas en triple 10 y 12 apoyos saltando triple.

-Especialistas en longitud 10 y 12 apoyos saltando longitud

-Ejercicios de ritmo, colocación y ajuste a tabla con carrera completa sin saltar.

El volumen del trabajo será medio. No se harán más de 20 multisaltos a intensidad baja y de dos a tres saltos por cada talonamiento.

PLAN DE TRABAJO DE SALTO CON PERTIGA:

-Calentamiento.

-Ejercicios de movilidad con vallas.

-Ejercicios de asimilación y técnica de carrera.

-Sesión de técnica de salto.

- (Si da tiempo) Ejercicios gimnásticos.

Zuzendaritza Teknikoa