



Federación Vasca de Atletismo/ Euskadiko Atletismo Federazioa
Avda. Cervantes, 51 Edificio 11 – Planta 3º - Dpto. 14 - 48970 – Basauri (Vizcaya)
Email: fvaeaf@euskalnet.net

AREA DIRECCIÓN TÉCNICA
CIRCULAR Nº: 43/2018

CONCENTRACIÓN SECTORES DE SALTOS Y VALLAS

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 **Roberto García Muñoz** y **Gorka Zuazo Fernández**, **SALTOS** y **VALLAS** organizarán la siguiente concentración con atletas de los sectores:

CONFIRMACIONES: Desde el día de publicación de la circular hasta el día 16 de octubre.

LUGAR:

Vitoria-Gasteiz (Mendizorroza-Módulo de atletismo).

FECHAS: 20 de Octubre del 2018

Comienzo: 10:30 AM

Final: 13:30 PM

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.

ASISTENTES:

Responsable de la Concentración: Roberto García Muñoz y Gorka Zuazo Fernández.

Atletas invitados: (Convocatoria abierta) Todo atleta que prepare pruebas de saltos o vallas y/o participe en ellas.

Entrenadores invitados: Todo entrenador que tenga interés en asistir.

*** Todo asistente (tanto atletas como entrenadores) deberá confirmar sus asistencia a la federación o al responsable del sector antes del 16 de octubre (día 16 incluido) para solicitar acceso a la instalación.**

PLAN DE TRABAJO

- Calentamiento.
- Trabajo cinturón abdominal y movilidad caderas.
- Movilidad con vallas.
- Ejercicios de carrera y pies.
- Trabajo de la carrera; obstaculines, tablillas y trotes.
- Estiramientos por parejas.