

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: 46/2018

**CONCENTRACIÓN SECTOR 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 **Gorka Zuazo Fernández**,organizarán la siguiente concentración con atletas de los sectores:

**CONFIRMACIONES**: **Desde el día de publicación de la circular hasta el día 9 de noviembre, de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas.**

**LUGAR:**

DONOSTIA-SAN-SEBASTIÁN (Pista cubierta Antonio Elorza).

**FECHAS:** **17 de noviembre del 2018**

 Comienzo: 10:30 (entrada principal del velódromo para reparto de bonos) 10:45 (comienzo entreno).

 Final: 13:30

**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: Gorka Zuazo
* Atletas invitados: (Convocatoria abierta) Todo atleta **(DE CATEGORÍA SUB 18 EN ADELANTE)** que prepare pruebas con 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 antes del 9 de noviembre (día 9 incluido). Mediante los siguientes ENLACES:**

|  |  |
| --- | --- |
| [**ATLETA**](https://docs.google.com/forms/d/19AszetlecJppFO9M1vFDp1rZT0JKUdctfl4ohbSZBmU/edit?usp=sharing) | [**ENTRENADORES**](https://docs.google.com/forms/d/1rmsG0iv9LjHE69yHCSUr02k6fP9JriCC2ryHs86h-7k/edit?usp=sharing) |

**PLAN DE TRABAJO**

* Calentamiento
* Fortalecimiento específico vallistas + Movilidad
* Ejercicios con vallas
* Ritmo y salidas con vallas