 CIRCULAR Nº: 38/2019 **CONCENTRACIÓN SECTOR VALLAS**

La Federación Vasca de Atletismo a propuesta del Director Técnico D. Víctor Clemente Aguinaga y previo a los informes presentados por el responsable del sector **Gorka Zuazo** organizarán la siguiente concentración:

**CONFIRMACIONES: Desde el día de publicación de la circular hasta el día 15 de noviembre (día 15 incluido), de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas.**

**LUGAR:** Vitoria-Gasteiz (Mendizorroza).

**FECHAS:** 23-11-2019

Comienzo: 10:30

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

Entrenadores invitados: Todo entrenador que tenga interés en asistir.

**Atletas invitados:**

***\* Bajo la tabla tenéis el enlace para confirmar tanto atletas convocados como entrenadores.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE/APELLIDOS** | **CLUB** | **CATEGORÍA** | **PRUEBA** |
| Teresa Errandonea | Super Amara Bat | Senior | 100V |
| Nora Orduña | Atlético SS | Sub23 | 100V |
| Eneritz Busto | Atlético SS | Sub23 | 100V |
| Malen Martínez | Super Amara Bat | Sub23 | 100V |
| Maria Mujika | Valencia C.A. | Sub23 | 100V |
| Paula de Juan | Tolosa CF. | Sub23 | 400V |
| Ainhoa Idoiaga | Bidezabal Durango AT | Sub23 | 400V |
| Jone Agirrezabala | Tolosa CF. | Sub20 | 100V |
| Ainhoa Gibelalde | Tolosa CF. | Sub20 | 100V |
| Laura San Juan | Barrutia A.E. | Sub20 | 100V |
| Ainara Mugartegi | Durango Kirol Taldea | Sub20 | 400V |
| Alazne Garrido | Super Amara Bat | Sub20 | 400V |
| Claudia Villalante | S.A. Sendoa | Sub18 | 100V |
| Leire Tobar | Txindoki A.T. | Sub18 | 100V |
| Adriana Abaitua | Berango Atletismo | Sub18 | 100V |
| Irune Muguruza | Super Amara Bat | Sub18 | 400V |
| **NOMBRE/APELLIDOS** | **CLUB** | **CATEGORÍA** | **PRUEBA** |
| Iñigo Rodríguez | Real Sociedad | Senior | 400V |
| Aitor Urdiales | Atlético SS | Senior | 400V |
| Eneko Lanbarri | Durango Kirol Taldea | Sub23 | 400V |
| Julen Martín | Tolosa CF. | Sub23 | 110V |
| John Cabang | Tolosa CF. | Sub20 | 110V |
| Paul Ubierna | Atmo. Portugalete | Sub20 | 110V |
| Jon Moreno | Atlético SS | Sub20 | 110V |
| Julen Diaz | Barrutia A.E. | Sub20 | 400V |
| Jon Soler | Atletismo Santurtzi | Sub20 | 400V |
| Jokin Kortazar | C.A. Barakaldo | Sub20 | 400V |
| Daniel San Juan | Barrutia A.E. | Sub18 | 110V |
| Oier Gento | Artunduaga | Sub18 | 110V |
| Mikel Ezkerro | Tolosa CF. | Sub18 | 110V |
| Gorka Sanchiz | Hyundai CA La Blanca | Sub18 | 400V |

**Rellena el siguiente formulario para confirmar, tanto atletas convocados como entrenadores;** [**FORMULARIO**](https://docs.google.com/forms/d/1Eedh7ans7SnMu7KF6-PECWuS4gVHJzD0EX9EmtuSoXc/edit?usp=sharing)**.**

**PLAN DE TRABAJO**

* Calentamiento.
* Fortalecimiento específico vallistas + Movilidad.
* Técnica/ritmo/salidas con vallas.

**La Dirección Técnica**