

El sector de Mig-Fons i Fons de la Federació Catalana d'Atletisme organitza un seguit de concentracions de seguiment i control de l'entrenament durant la temporada 2016-2017 dirigida a tots els atletes convocats i als seus respectius entrenadors. És **IMPREScindible per prendre part en aquesta activitat la presència conjunta d'atleta i entrenador**. Aquells atletes que el seu entrenador no resideixi a Catalunya podran prendre part sol·licitant la tutoria, i conseqüentment la presència, d'un entrenador amb titulació resident a Catalunya.

L'objectiu d'aquestes trobades es aportar als entrenadors dels atletes convocats tota una sèrie d'eines útils per al control, la dosificació i l'organització de l'entrenament dels esportistes avaluats.

El contingut de les concentracions constarà de diverses proves d'avaluació fisiològica de camp per tal d'establir les diferents zones d'entrenament dels atletes convocats mitjançant indicadors de ritme, freqüència cardíaca i concentració de lactat. D'aquesta manera es podrà determinar el treball òptim de millora de cada zona de treball energètic de forma fiable i individualitzada.

Aquest control serà realitzat per en Juan Carlos Galán, Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Triple-Màster en Alt Rendiment Esportiu (UAM-COES, RETAN-UB i UCAM) i Entrenador Nacional d'Atletisme, conjuntament amb l'equip de fisiologia del CAR de Sant Cugat.

Les proves de control de valoració seran les següents:

- Test de 5 Minuts Running Field Test (5RFT) per a la determinació de la VELOCITAT AERÒBICA MÀXIMA.
- Test de 300m.ll. per a la determinació de la CAPACITAT ANAERÒBICA MÀXIMA.
- Test incremental de 5 o 6x2000 o 1600m (**PROMESA/SENIOR**) o Test de 20' màxim (**CADET/JUVENIL/JUNIOR**) per a la determinació del LLINDAR ANAERÒBIC INDIVIDUAL.

L'organització de la concentració serà la següent:

2a concentració Mig-Fons i Fons: 21 i 23 de Desembre de 2016

Dimecres, 1r dia de concentració: 21 de Desembre de 2016

- 18:00 Rebuda dels atletes convocats i els seus entrenadors a la pista d'atletisme.
- 18:15 Breu explicació de la logística de les proves i organització de les mateixes.
- 18:30 Inici Test 5RFT 1er grup.
- 19:45 Finalització del Test 5RFT 4rt Grup.
- 20:00 Inici Test de 300m.ll. 1r grup.
- 21:00 Inici Test de 300m.ll. 4rt grup.
- 21:30 Finalització de la jornada.

Divendres, 2n dia de concentració: 23 de Desembre de 2016

- 9:15 Rebuda dels atletes convocats i els seus entrenadors a la pista d'atletisme.
- 09:30 Breu explicació de la logística de les proves i organització de les mateixes.
- 10:00 Inici Test Incremental 1r Grup + Test 20' màxim 1r Grup.
- 13:30 Finalització de la jornada.

ATLETES CONVOCATS:

(ELS ATLETES QUE TINGUIN PULSÓMETRE L'HAN DE PORTAR, JUNTAMENT AMB LA CINTA QUE MEDEIX LA FRECÜÈNCIA CARDÍACA, PER PODER REALITZAR LES PROVES I COMPLIR L'HORARI SENSE POSSIBLES RETARDS.)

CT18875	CHAKIR ELOSRI, IBRAHIM	04/09/1994	FC BARCELONA
CT16544	JURADO SENCIANES, JAVIER	23/05/1990	CERDANYOLA C D'HOQUEI
CT20278	AIT ALIBOU OUAHDA, LAHCEN	14/09/1996	CA IGUALADA
CT21232	DOMENECH VILLOLDO, MIQUEL	09/02/1997	CA GAVÀ
CT18157	ESTEVE PONS, LLORENÇ	04/09/1995	JA SABADELL
CT20529	HOMPANERA DIAZ, RAFAEL	12/02/1996	CA IGUALADA
CT19827	RODRIGUEZ CORONADO, ALEXIS	19/04/1997	FC BARCELONA
CT19826	TORRENTS TEIXIDOR, JORDI	25/09/1997	FC BARCELONA
CT23554	BAH ALIU, MAMADOU	25/04/1999	CA LAIETANIA
CT23687	BELINCHON TENORIO, POL	19/04/1999	CORNELLÀ AT.
CT25373	CARABAÑA VALENZUELA, NAHUEL	10/11/1999	CAV ANDORRA
CT22396	CARNER CARRER, GUILLEM	20/08/1998	CA IGUALADA
CT22210	CATROFE CACHARRON, SANTIAGO	13/02/1999	AA PALAMOS
CT22473	EL HAJJIOUI EL HAJJIOUI, AYOUB	25/01/1999	AA CATALUNYA
CT22407	FERRANDEZ CRUSELLAS, GENIS	21/04/1998	CA GRANOLLERS
CT22219	HSSINI ZAAOT, JAOUAD	29/11/1999	SIMPLY-SCORPIO 71
CT23308	MAHBOUB EL HAMDOUNI, ANNASSE	30/11/1999	AA PALAMOS
CT21198	MECHAAL MECHAAL, SAID	23/05/1998	PLAYAS DE CASTELLON
CT24298	RACHIDI BEN HADDI, ELIAS	10/01/1999	BARCELONA AT.
CT23370	SAEZ SADORNIL, CARLOS	27/01/1999	BARCELONA AT.
CT23043	SANTAPAU ROJALS, JOEL	24/02/1999	AA CATALUNYA
CT23433	SERRA VILADRICH, ALEIX	01/11/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CT22060	TAPIAS HOSTA, JOAN	24/05/1999	AA CATALUNYA
CT24381	ADALID SORIANO, SERGI	15/05/2001	GA LLUÏSOS MATARO
CT25307	AIT ADDI , AYOUB	17/12/2001	JA SABADELL
CT23544	ANTON GIBERT, PAU	04/09/2001	JA SABADELL
CT24534	AZNAR BALLDES, ALEIX	06/01/2000	CA LAIETANIA
CT23134	BAÑOS TOR, TONI	12/04/2000	AVINENT MANRESA
CT24550	CANALES ESCOTO, ELVIN JOSUE	05/09/2001	GEIE GIRONÍ
CT24552	CORIS COBOS, VICTOR	14/02/2001	CA SANT CELONI
CT25734	EL MARJI , ACHRAF	14/01/2001	GEIE GIRONÍ
CT23399	ESSABANI , YOUSSEF	04/02/2000	CA CANOVELLES
CT24411	FERNANDEZ CERRATO, KEVIN	24/01/2000	BARCELONA AT.
CT24717	FORT DIAZ, DAVID	10/08/2001	AA CATALUNYA
CT23820	GIMENEZ RIBOT, TONI	11/01/2001	CA TERRES DE L'EBRE
CT24096	GODO JIMENEZ, ALEX	23/04/2000	GEIE GIRONÍ
CT24660	LAINZ MORENO, DIDAC	04/01/2001	CAV ANDORRA
CT23164	LAS HERAS RUPEREZ, AARON	22/06/2000	PLAYAS DE CASTELLON
CT25627	LLORDELLA PINEDO, PAU	22/02/2001	CA OLESA
CT22991	LOPEZ SEGURA, ANTONIO	15/04/2000	CA MOLLET
CT26003	MAIJO FRIJOLA, ADAM	26/04/2001	CA ASCÓ

CT24503	MARIN MONTANER, ARNAU	18/05/2001	CE PENEDÈS
CT24525	MARTI COS, ORIOL	18/05/2000	BARCELONA AT.
CT23406	ORIVE VIDAL, PAU	23/05/2000	CA CANALETES
CT24710	PEREZ LOPEZ, SERGIO	06/03/2001	CA MONTORNES
CT24016	REVILLA SANGUESA, TOMAS	23/01/2000	CE UNIVERSITARI
CT24729	RODRIGUEZ MATUTE, VICTOR	17/01/2000	CA OLESA
CT23745	ROIG MARTINEZ, NIL	27/02/2001	JA SABADELL
CT24460	SALAS MOLINA, ALEX	18/11/2000	CORNELLÀ AT.
CT24519	TERUEL SUBIRATS, POL	23/04/2001	BARCELONA AT.
CT25750	BADIA CELMA, JAN	13/06/2002	UA RUBÍ
CL76129	BAYONA OLIVE, JAN	28/12/2002	AVINENT MANRESA
CT26056	DE LA TORRE BELANA, JOAN	13/01/2003	JA MONTCADA
CT25815	FERNANDEZ PERSONAT, MARC	28/02/2002	GA LLUÍSOS MATARO
CT25015	PARADAS FALCO, ISAAC	19/01/2002	CA MOLLET
CL77990	RIERA BLESÀ, MIQUI	14/06/2003	AVINENT MANRESA
CL72380	SALGADO CASTILLA, ALEX	03/07/2002	FC BARCELONA
CT15309	GALIMANY GUASCH, MARTA	05/10/1985	FC BARCELONA
CT17630	GUERRERO PUIGDEVALL, MARINA	29/05/1994	AVINENT MANRESA
CT17610	QUILEZ RIBERA, ANNA	13/04/1994	CA LLORET-LA SELVA
CT19933	BELLIDO CORONADO, JUDITH	18/07/1997	JA SABADELL
CT25344	COSTA REINA, ANNA	06/06/1997	CA LAIETANIA
CT21465	GARCIA GONZALEZ, MARINA	11/05/1997	AA CATALUNYA
CT19267	GONZALEZ MELARDE, BLANCA	08/02/1996	UGE BADALONA
CT23691	GUERRA ALBA, MERCE	03/04/1996	JA SABADELL
CT19082	NAUMOV CORBERA, ZOYA	17/07/1995	AA CATALUNYA
CT17873	PINO CREIXENTI, INGRID	30/05/1995	FC BARCELONA
CT21559	AIT ALIBOU OUAHDA, NAIMA	29/06/1999	CA IGUALADA
CT21170	BATLLE CAPA, IRENE	30/01/1998	GEIE GIRONÍ
CT21460	CABANAS TIRAPU, BERTA	29/01/1999	FC BARCELONA
CT21586	CARMONA MARTINEZ, PAOLA	29/01/1999	JA SABADELL
CT21751	CASAJOANA GUARDIA, LAIA	18/02/1999	JA SABADELL
CT23734	FRAGA BAHIENSE, MIKAELLA	25/05/1999	UA TERRASSA
CT21410	MESTRES CASADESUS, ANNA	08/12/1999	ISS - L'HOSPITALET
CT21486	MORRAL MARTIN, CARLA	27/06/1999	AA CATALUNYA
CT21623	MOYA MUNMANY, MONTSERRAT	04/05/1998	CA VIC
CT22220	RAFOLS MONTIEL, CARLA	04/12/1999	AA CATALUNYA
CT22178	STEPHENS CO, GEENA	19/08/1999	UA TERRASSA
CT21060	VIA COMAS, MIREIA	22/06/1998	AVINENT MANRESA
CT22515	AGUILAR BRUCH, JANA	29/03/2000	CA VIC
CT24541	BERNAL CASTELLO, ANDREA	03/04/2001	CN REUS PLOMS

CT22571	BLASCO MATEU, PAULA	18/05/2000	CA IGUALADA
CT25483	CARNER RODRIGUEZ, MARIA	11/05/2001	CA MOLLET
CL25174	CARRION BAREA, ANNA	17/07/2000	CA LLORET-LA SELVA
CT23825	CENTELLA MADORRAN, LAURA	21/01/2001	AA CATALUNYA
CT24483	CERDEIRA CASALS, AINA	23/10/2001	CA OLESA
CT23958	DAVILA DE LAMER, ALICIA	15/02/2001	JA SABADELL
CT25405	FERNANDEZ LACALLE, IRENE	28/06/2000	CA CANALETES
CT26002	FREIXA VALLS, MARINA	19/02/2001	CA ASCÓ
CL24538	GARCIA TAMARAL, EVA	01/12/2001	AE S.ANDREU BARCA
CT23368	GARCIA VERGES, JULIA	05/11/2000	BARCELONA AT.
CT25017	HERRAIZ PRAT, CLARA	07/09/2001	CA MOLLET
CT23382	IBARRA CAZORLA, ELIA	19/08/2000	CA IGUALADA
CT25797	KAJTIH KAJTIH, INAS	13/03/2001	FC BARCELONA
CT22832	RAIMUNDO BARBERO, MERITXELL	20/04/2000	JA SABADELL
CT24526	RODES BACHS, CARLOTA	13/01/2001	CA CANALETES
CT24583	RODRIGUEZ BOTELLA, LAURA	10/08/2000	AA PALAMOS
CT22823	ROMANCE OMS, MARTA	08/01/2000	JA SABADELL
CT24721	RUIZ GRIMSHAW, HANNAH	21/12/2001	CA LAIETANIA
CT23159	RUIZ SOLDEVILA, LAIA	29/06/2000	AA CATALUNYA
CT25338	SAURA PETEGNIEF, ELIA	05/10/2000	CA CANALETES
CT23633	TARRAGO CLOP, MERITXELL	13/01/2001	AVINENT MANRESA
CT23016	VIDAL SOLER, IA	23/09/2000	CA LLORET-LA SELVA
CL84141	ALEMANY ORO, AIDA	04/03/2003	JA ARBECA
CL84142	ALEMANY ORO, ANDREA	04/03/2003	JA ARBECA
CT25014	BAHIM HOUARI, GHITA	29/05/2002	CA MOLLET
CL84143	BONJORN GIROS, OXANA	03/01/2003	JA ARBECA
CT25993	CID BALCELLS, JANA	21/04/2002	AA CATALUNYA
CT24915	CORTES ALVAREZ, MARIONA	18/05/2002	JA SABADELL
CT25927	DE LA PIEDRA SITJAS, JULIA	09/03/2003	CA CANOVELLES
CT25714	DIEGUEZ RUSIÑOL, ALBA	26/06/2002	CA NOU BARRIS
CT25566	GALLEGO VALENCIA, MARINA	25/04/2002	CA NOU BARRIS
CT24795	GONZALEZ LLOBREGAT, QUERALT	23/05/2002	MUNTANYENC S.CUGAT
CT25725	LOPEZ GARGALLO, BERTA	09/01/2002	CA IGUALADA
CT25551	MANZANO JIMENO, BETHLEHEM	15/12/2002	AVINENT MANRESA
CT25599	MARTINEZ ORTUÑO, MARINA	13/02/2002	CA LAIETANIA
CT25910	MONFORTE MELICH, LAIA	22/06/2002	CA TERRES DE L'EBRE
CT25995	MONROY FERNANDEZ, ARAYA	25/01/2002	CA PALAFRUGELL-GICB
CT25727	TORRAS VIVES, ANNA	14/04/2002	CA IGUALADA
CL86255	VERDUGO SANCHEZ, OLGA	28/01/2003	CERDANYOLA C D'HOQUEI



Els atletes hauran de confirmar la seva assistència i la del seu entrenador /entrenador tutor **(OBLIGATORIA LA PRESENCIA DE TOTS DOS)** abans del divendres 16 de Desembre enviant un correu a david@fcatletisme.cat.

El sector de migfons i fons de la FCA queda a la plena disposició d'aquells entrenadors que tinguin interès per que atletes no inclosos en aquesta convocatòria puguin rebre el servei, sota estudi del interès tècnic de les propostes rebudes i sempre que quedin places vacants després del període de confirmació. Per a qualsevol dubte us podeu posar en contacte amb el responsable del sector, Jose Ríos (joserios69@hotmail.com), l'adjunt per mig-fons, Andreu Novakosky (andreunovakosky@gmail.com) o el responsable de l'activitat, Juan Carlos Galán (jkgalanmiro@gmail.com).

SECTOR DE MIG-FONS I FONS FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME.