

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 2017-2018 dirigida a tots els atletes convocats i als seus respectius entrenadors. **ÉS IMPRESCINDIBLE PER PRENDRE PART EN AQUESTA ACTIVITAT LA PRESENCIA 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 és 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 dirigit per José Ríos, responsable de fons i migfons de la FCA i Andreu Novakosky, adjunt per migfons de la FCA i 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.

Podeu trobar tota la informació detallada sobre les proves a desenvolupar i els objectius proposats a l'arxiu adjunt que us adreçem.

L'organització de la concentració serà la següent:

1a concentració Mig-Fons i Fons: 26 i 31 de Octubre de 2017

Dijous, 1r dia de concentració: 26 de Octubre de 2017

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.

Dimarts, 2n dia de concentració: 31 de Octubre de 2017

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.

18:45 Inici Test Incremental 1r Grup + Test 20' màxim 1r Grup.

21:30 Finalització de la jornada.

ATLETES CONVOCATS: (categories i clubs temporada 2016-2017)

(ELS ATLETES QUE TINGUIN PULSÓMETRE L'HAN DE PORTAR, JUNTAMENT AMB LA CINTA QUE MEDEIX LA

FREQÜÈNCIA CARDÍACA, PER PODER REALITZAR LES PROVES I COMPLIR L'HORARI SENSE POSSIBLES RETARDS.)

Els atletes hauran de confirmar la seva assistència i la del seu entrenador /entrenador tutor (OBLIGATORIA LA PRESENCIA DE TOTS DOS) abans del dilluns 23 de Octubre 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.

ABSOLUT FEMENÍ

CT15309 GALIMANY GUASCH, MARTA 05/10/1985 FC BARCELONA

ABSOLUT MASCULÍ

CT18875 CHAKIR ELOSRI, IBRAHIM 04/09/1994 FC BARCELONA

PROMESA FEMENÍ

CT22433 BETRIU ROSELLO, IRENE 31/03/1996 CA LAIETANIA
 CT20316 BONAFONTE PARDAS, IRENE 02/10/1996 RIA FERROL-C. ARENAL
 CT25344 COSTA REINA, ANNA 06/06/1997 CA LAIETANIA
 CT20613 CUBILLAS FLORES, LORENA 11/03/1996 AVINENT MANRESA
 CT21349 GALLEGO SOTELO, CLAUDIA 28/04/1997 CE UNIVERSITARI
 CT21465 GARCIA GONZALEZ, MARINA 11/05/1997 AA CATALUNYA
 CT19879 GARCIA ROVIRA, ANNA 05/09/1997 LLEIDA UA
 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

PROMESA MASCULÍ

CT20278 AIT ALIBOU OUAHDA, LAHCEN 14/09/1996 CA IGUALADA
 CT24140 ARELLANO TRESSERRAS, ALEX 28/06/1996 CA LAIETANIA
 CT21629 BARONET NOGUE, ALBERT 03/08/1997 AVINENT MANRESA
 CT21232 DOMENECH VILLOLDO, MIQUEL 09/02/1997 CA GAVÀ
 CT18157 ESTEVE PONS, LLORENÇ 04/09/1995 JA SABADELL
 CT20740 HURTADO GONZALEZ, JESUS 29/02/1996 AA CATALUNYA
 CT19827 RODRIGUEZ CORONADO, ALEXIS 19/04/1997 FC BARCELONA
 CT19826 TORRENTS TEIXIDOR, JORDI 25/09/1997 FC BARCELONA
 CT19594 ZARHOUNI ZAITOUNI, MOHAMED 10/06/1995 FC BARCELONA

JUNIOR FEMENÍ

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
 CT21751 CASAJOANA GUARDIA, LAIA 18/02/1999 JA SABADELL
 CT22577 LLAGOSTERA MAGRANS, MARTA 20/01/1998 CA IGUALADA
 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
CT21345	TILLO PRATS, NURIA	14/08/1998 AA CATALUNYA
CT26253	VALL-LLOVERA ALTES, PAULA	09/01/1998 CE UNIVERSITARI

JUNIOR MASCULÍ

CT22464	ALCAIDE ALDEANO, ALEX	09/10/1998 ISS - L'HOSPITALET
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
CT23694	CORBERA RUBIO, MIQUEL	16/11/1999 CA MONTORNES
CT22407	FERRANDEZ CRUSELLAS, GENIS	21/04/1998 CA GRANOLLERS
CT22219	HSSINI ZAAOT, JAOUAD	29/11/1999 SIMPLY-SCORPIO 71
CT22814	KUN MASVIDAL, BERNAT	17/02/1998 BARCELONA AT.
CT23308	MAHBOUB EL HAMDOUNI, ANNASSE	30/11/1999 AA PALAMOS
CT26267	MAS BAURIER, ADRIA	22/01/1999 CA VIC
CT21198	MECHAAL MECHAAL, SAID	23/05/1998 PLAYAS DE CASTELLON
CT26680	MONTIEL MORENO, GUILLEM	21/06/1999 AVINENT MANRESA
CT25656	PUJOL DOMINGUEZ, JORDI	30/09/1998 AA CATALUNYA
CT24298	RACHIDI BEN HADDI, ELIAS	10/01/1999 BARCELONA AT.
CT21137	RODRIGUEZ COCA, MARC	28/08/1998 U COLOMENCA AT.
CT23370	SAEZ SADORNIL, CARLOS	27/01/1999 BARCELONA AT.
CT22060	TAPIAS HOSTA, JOAN	24/05/1999 AA CATALUNYA

JUVENIL FEMENÍ

CT24541	BERNAL CASTELLO, ANDREA	03/04/2001 CN REUS PLOMS
CT22571	BLASCO MATEU, PAULA	18/05/2000 CA IGUALADA
CT26203	CALABUIG ABAD, BERTA	17/04/2001 AA CATALUNYA
CT25483	CARNER RODRIGUEZ, MARIA	11/05/2001 CA MOLLET
CT23825	CENTELLA MADORRAN, LAURA	21/01/2001 AA CATALUNYA
CT23958	DAVILA DE LAMER, ALICIA	15/02/2001 JA SABADELL
CT24969	FILLO PUJOL, SARA	01/01/2001 AA CATALUNYA
CT26002	FREIXA VALLS, MARINA	19/02/2001 CA ASCÓ
CT23368	GARCIA VERGES, JULIA	05/11/2000 BARCELONA AT.
CT23382	IBARRA CAZORLA, ELIA	19/08/2000 CA IGUALADA
CT22832	RAIMUNDO BARBERO, MERITXELL	20/04/2000 JA SABADELL
CT25578	RIVERO MOLINA, MARIA	30/08/2001 AA CATALUNYA
CT24526	RODES BACHS, CARLOTA	13/01/2001 CA CANALETES
CT24721	RUIZ GRIMSHAW, HANNAH	21/12/2001 CA LAIETANIA
CT25338	SAURA PETEGNIEF, ELIA	05/10/2000 CA CANALETES
CT23590	SURIA ASENSIO, MARINA	07/06/2000 CA IGUALADA
CT23016	VIDAL SOLER, IA	23/09/2000 CA LLORET-LA SELVA
CT24789	VILA PLAZA, LAURA	15/01/2000 CORNELLÀ AT.
CT22455	VIUDEZ CHECA, NURIA	18/01/2000 ISS - L'HOSPITALET

JUVENIL MASCULÍ

CT25307	AIT ADDI , AYOUB	17/12/2001 JA SABADELL
CT23134	BAÑOS TOR, TONI	12/04/2000 AVINENT MANRESA
CT24550	CANALES ESCOTO, ELVIN JOSUE	05/09/2001 GEIE GIRONÍ
CT24734	COTONAT DONAT, ERNEST	19/05/2001 CE UNIVERSITARI
CT25734	EL MARJI , ACHRAF	14/01/2001 GEIE GIRONÍ
CT24411	FERNANDEZ CERRATO, KEVIN	24/01/2000 BARCELONA AT.
CT24717	FORT DIAZ, DAVID	10/08/2001 AA CATALUNYA
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
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
CT24513	SALA SANCHEZ, ARNAU	26/07/2000	CA VIC
CT24460	SALAS MOLINA, ALEX	18/11/2000	CORNELLÀ AT.
CT25584	MUOLETA , GEORGE	13/02/1997	CA IGUALADA
CT24519	TERUEL SUBIRATS, POL	23/04/2001	BARCELONA AT.

CADET FEMENÍ

CT27059	ALEMANY ORO, AIDA	04/03/2003	JA ARBECA
CT27060	ALEMANY ORO, ANDREA	04/03/2003	JA ARBECA
CT25723	ALEMANY PEREZ, CARLA	04/04/2002	CA IGUALADA
CT26211	ALONSO CAMPS, ONA	20/04/2003	AA CATALUNYA
CT25014	BAHIM HOUARI, GHITA	29/05/2002	CA MOLLET
CT27261	BERENGUEL SOTO, AROA	22/12/2003	CERDANYOLA C D´HOQUEI
CT27061	BONJORN GIROS, OXANA	03/01/2003	JA ARBECA
CT26581	CAMPS CALDERON, ALEJANDRA	30/09/2003	JA SABADELL
CT25927	DE LA PIEDRA SITJAS, JULIA	09/03/2003	CA CANOVELLES
CT26580	DOMINGUEZ TORNER, CARLA	10/07/2003	JA SABADELL
CT26723	GARCIA FUENTES, JULIA	21/07/2003	CERDANYOLA C D´HOQUEI
CT27269	GONZALEZ SANCHEZ, MARIA	23/04/2003	UGE BADALONA
CT24795	GONZALEZ LLOBREGAT, QUERALT	23/05/2002	MUNTANYENC S.CUGAT
CT25963	GUERRERO INOUE, NOEMI	26/03/2003	MUNTANYENC S.CUGAT
CT25724	IBARRA CAZORLA, JUDIT	18/07/2002	CA IGUALADA
CT27081	LAS HERAS RUPEREZ, CLARA	11/04/2003	CA CANALETES
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
CT25995	MONROY FERNANDEZ, ARAYA	25/01/2002	CA PALAFRUGELL-GICB
CT25910	MONFORTE MELICH, LAIA	22/06/2002	CA TERRES DE L´EBRE
CT27278	MORAGAS MOLINA, HELENA	03/03/2003	CA SANT JUST
CT26953	MUÑOZ SAIZ, TARIKUA	19/07/2002	CORNELLÀ AT.
CT26510	POU CALDERON, LAURA	21/04/2003	UA BARBERÀ
CT27234	PRIETO SWINNEN, LAURA	28/02/2002	CA LLORET-LA SELVA
CT24805	RUBIO MIRALLES, IRENE	08/02/2002	ISS - L'HOSPITALET
CT27266	SANCHEZ OLLER, MERCE	23/05/2002	GA LLUÏSOS MATARO
CT27254	SOLE TOMAS, JULIA	03/01/2003	CA IGUALADA
CT26906	SOLER VAZQUEZ, CARLOTA	11/02/2003	AVINENT MANRESA
CT25727	TORRAS VIVES, ANNA	14/04/2002	CA IGUALADA
CT26948	URBAN RUEDA, CARLA	29/12/2003	JA SABADELL
CT26736	VERDUGO SANCHEZ, OLGA	28/01/2003	CERDANYOLA C D´HOQUEI

CADET MASCULÍ

CT25750	BADIA CELMA, JAN	13/06/2002	UA RUBÍ
CT26900	BAYONA OLIVE, JAN	28/12/2002	AVINENT MANRESA
CT27274	BELTRAN LLIBERIA, MARCEL	28/03/2003	CA TERRES DE L´EBRE
CT27258	BLASI CAIROL, VICTOR	19/02/2003	CE UNIVERSITARI
CT26833	BORRAS TORRAMILANS, ANIOL	04/05/2002	AA CATALUNYA
CT26938	BORRAS DE LAS HERAS, MIQUEL	07/03/2003	JA SABADELL

CT27074	BOULBAYEM RHARRABTI, RIDUAN	01/10/2002 CA IGUALADA
CL78420	BOURAS MOUSSAOUI, NADIR	15/01/2003 CA CALELLA
CT26056	DE LA TORRE BELANA, JOAN	13/01/2003 JA MONTCADA
CT27075	FARRE UROZ, GERARD	20/01/2002 CA IGUALADA
CT25815	FERNANDEZ PERSONAT, MARC	28/02/2002 GA LLUÍSOS MATARO
CT25984	GUZMAN GONZALEZ, ERIC	29/01/2002 Cerdanyola C d'Hoquei
CT26513	MARTINEZ LOPEZ, DANIEL	02/08/2003 UA BARBERÀ
CT27267	MORA ESCUTIA, PAU	20/05/2003 CA FIGUERES
CT25015	PARADAS FALCO, ISAAC	19/01/2002 CA MOLLET
CT26221	PEREZ RODRIGUEZ, JOEL	31/03/2003 AA CATALUNYA
CT26905	RIERA BLESA, MIQUI	14/06/2003 AVINENT MANRESA
CT27137	SALGADO CASTILLA, JOSE ALEJANDRO	03/07/2002 FC BARCELONA
CT27253	SAMANIEGO COSTA, FRANC	18/01/2002 CA IGUALADA
CT27240	SOLER PRIOR, JAN	04/10/2002 UA RUBÍ
CT27116	TREMOSA OLIVERAS, MARC	06/02/2002 ACE RIUDELLOTS