

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 PRESÈNCIA CONJUNTA D'ATELETA 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 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:

2a concentració Mig-Fons i Fons: 19 i 21 de Desembre de 2017

Dimarts, 1r dia de concentració: 19 de Desembre 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.

Dijous, 2n dia de concentració: 21 de Desembre de 2017

9:15 Rebuda dels atletes convocats i els seus entrenadors a la pista d'atletisme.
9:30 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 FRECUÈNCIA 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 divendres 15 de Desembre enviant un correu a david@fcathletisme.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

CT5082	BOVE BALADA, ANNA	25/01/1978	FC BARCELONA
CT15309	GALIMANY GUASCH, MARTA	05/10/1985	FC BARCELONA
CT5117	MAS SANZ, MONTSE	30/04/1979	FC BARCELONA
CT19082	NAUMOV CORBERA, ZOYA	17/07/1995	AA CATALUNYA
CT17873	PINO CREIXENTI, INGRID	30/05/1995	FC BARCELONA
CT8898	RAMON SALAMAÑA, BARBARA	23/03/1983	AA PALAMOS

ABSOLUT MASCULÍ

CT18875	CHAKIR ELOSRI, IBRAHIM	04/09/1994	ATLETISMO NUMANTINO
CT18157	ESTEVE PONS, LLORENÇ	04/09/1995	JA SABADELL

PROMESA FEMENÍ

CT21170	BATLLE CAPA, IRENE	30/01/1998	GEIE GIRONÍ
CT22433	BETRIU ROSELLO, IRENE	31/03/1996	CA LAIETANIA
CT25344	COSTA REINA, ANNA	06/06/1997	CA LAIETANIA
CT21349	GALLEGO SOTELO, CLAUDIA	28/04/1997	CE UNIVERSITARI
CT19267	GONZALEZ MELARDE, BLANCA	08/02/1996	UGE BADALONA
CT23691	GUERRA ALBA, MERCE	03/04/1996	JA SABADELL
CT22577	LLAGOSTERA MAGRANS, MARTA	20/01/1998	CA IGUALADA
CT21623	MOYA MUNMANY, MONTSERRAT	04/05/1998	CA VIC
CT21345	TILLO PRATS, NURIA	14/08/1998	AA CATALUNYA
CT26253	VALL-LLOVERA ALTES, PAULA	09/01/1998	CE UNIVERSITARI

PROMESA MASCULÍ

CT20278	AIT ALIBOU OUAHDA, LAHCEN	14/09/1996	CA IGUALADA
CT22464	ALCAIDE ALDEANO, ALEX	09/10/1998	ISS - L'HOSPITALET
CT21629	BARONET NOGUE, ALBERT	03/08/1997	AVINENT MANRESA
CT22396	CARNER CARRER, GUILLEM	20/08/1998	CA IGUALADA
CT21232	DOMENECH VILLOLDO, MIQUEL	09/02/1997	CA GAVÀ
CT22407	FERRANDEZ CRUSELLAS, GENIS	21/04/1998	CA GRANOLLERS
CT21198	MECHAAL MECHAAL, SAID	23/05/1998	PLAYAS DE CASTELLON
CT19827	RODRIGUEZ CORONADO, ALEXIS	19/04/1997	FC BARCELONA
CT19826	TORRENTS TEIXIDOR, JORDI	25/09/1997	PLAYAS DE CASTELLON

JUNIOR FEMENÍ

CT21559	AIT ALIBOU OUAHDA, NAIMA	29/06/1999	CA IGUALADA
CT22571	BLASCO MATEU, PAULA	18/05/2000	CA IGUALADA
CT21751	CASAJOANA GUARDIA, LAIA	18/02/1999	JA SABADELL
CT23382	IBARRA CAZORLA, ELIA	19/08/2000	CA IGUALADA
CT21410	MESTRES CASADESUS, ANNA	08/12/1999	ISS - L'HOSPITALET
CT22220	RAFOLS MONTIEL, CARLA	04/12/1999	AA CATALUNYA
CT22832	RAIMUNDO BARBERO, MERITXELL	20/04/2000	JA SABADELL
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

JUNIOR MASCULÍ

CT23134	BAÑOS TOR, TONI	12/04/2000	AVINENT MANRESA
CT23687	BELINCHON TENORIO, POL	19/04/1999	CORNELLÀ AT.
CT25373	CARABAÑA VALENZUELA, NAHUEL	10/11/1999	CAV ANDORRA
CT22210	CATROFE CACHARRON, SANTIAGO	13/02/1999	AA PALAMOS
CT22219	HSSINI ZAATOT, JAOUAD	29/11/1999	SIMPLY-SCORPIO 71
CT22991	LOPEZ SEGURA, ANTONIO	15/04/2000	FC BARCELONA
CT23308	MAHBOUB EL HAMDOUNI, ANNASSE	30/11/1999	AA PALAMOS
CT26680	MONTIEL MORENO, GUILLEM	21/06/1999	AVINENT MANRESA
CT23406	ORIVE VIDAL, PAU	23/05/2000	CA CANALETES
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.
CT22060	TAPIAS HOSTA, JOAN	24/05/1999	SIMPLY-SCORPIO 71

JUVENIL FEMENÍ

CT25723	ALEMANY PEREZ, CARLA	04/04/2002	CA IGUALADA
CT25014	BAHIM HOUARI, GHITA	29/05/2002	CA MOLLET
CT24541	BERNAL CASTELLO, ANDREA	03/04/2001	CN REUS PLOMS
CT25483	CARNER RODRIGUEZ, MARIA	11/05/2001	CA MOLLET
CT23958	DAVILA DE LAMER, ALICIA	15/02/2001	JA SABADELL
CT26002	FREIXA VALLS, MARINA	19/02/2001	CA ASCÓ
CT24795	GONZALEZ LLOBREGAT, QUERALT	23/05/2002	MUNTANYENC S.CUGAT
CT25724	IBARRA CAZORLA, JUDIT	18/07/2002	CA IGUALADA
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
CT26953	MUÑOZ SAIZ, TARIKUA	19/07/2002	CORNELLÀ AT.
CT27234	PRIETO SWINNEN, LAURA	28/02/2002	CA LLORET-LA SELVA
CT24526	RODES BACHS, CARLOTA	13/01/2001	CA CANALETES
CT24805	RUBIO MIRALLES, IRENE	08/02/2002	ISS - L'HOSPITALET
CT24721	RUIZ GRIMSHAW, HANNAH	21/12/2001	CA LAIETANIA
CT202280	SANCHEZ OLLER, MERCE	23/05/2002	GA LLUÍSOS MATARO
CT25727	TORRAS VIVES, ANNA	14/04/2002	CA IGUALADA

JUVENIL MASCULÍ

CT25750	BADIA CELMA, JAN	13/06/2002	UA RUBÍ
CT26900	BAYONA OLIVE, JAN	28/12/2002	AVINENT MANRESA
CT27074	BOULBAYEM RHARRABTI, RIDUAN	01/10/2002	CA IGUALADA
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
CT27075	FARRE UROZ, GERARD	20/01/2002	CA IGUALADA
CT24717	FORT DIAZ, DAVID	10/08/2001	AA CATALUNYA
CT25984	GUZMAN GONZALEZ, ERIC	29/01/2002	CERDANYOLA C D'HOQUEI
CT25627	LLORDELLA PINEDO, PAU	22/02/2001	CA OLESA
CT26003	MAIJO FRIJOLA, ADAM	26/04/2001	CA ASCÓ
CT25015	PARADAS FALCO, ISAAC	19/01/2002	CA MOLLET
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	GEIE GIRONÍ

CADET FEMENÍ

CT27059	ALEMANY ORO, AIDA	04/03/2003	JA ARBECA
CT27060	ALEMANY ORO, ANDREA	04/03/2003	JA ARBECA
CT26211	ALONSO CAMPS, ONA	20/04/2003	AA CATALUNYA
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
CT25963	GUERRERO INOUE, NOEMI	26/03/2003	MUNTANYENC S.CUGAT
CT27081	LAS HERAS RUPEREZ, CLARA	11/04/2003	CA CANALETES
CT27278	MORAGAS MOLINA, HELENA	03/03/2003	CA SANT JUST
CT26510	POU CALDERON, LAURA	21/04/2003	UA BARBERÀ
CT27254	SOLE TOMAS, JULIA	03/01/2003	CA IGUALADA
CT26906	SOLER VAZQUEZ, CARLOTA	11/02/2003	AVINENT MANRESA
CT26948	URBAN RUEDA, CARLA	29/12/2003	JA SABADELL
CT26736	VERDUGO SANCHEZ, OLGA	28/01/2003	CERDANYOLA C D´HOQUEI

CADET MASCULÍ

CT27274	BELTRAN LLIBERIA, MARCEL	28/03/2003	CA TERRES DE L´EBRE
CT27258	BLASI CAIROL, VICTOR	19/02/2003	CE UNIVERSITARI
CT26938	BORRAS DE LAS HERAS, MIQUEL	07/03/2003	JA SABADELL
CL78420	BOURAS MOUSSAOUI, NADIR	15/01/2003	CA CANOVELLES
CT26056	DE LA TORRE BELANA, JOAN	13/01/2003	JA MONTCADA
CT26513	MARTINEZ LOPEZ, DANIEL	02/08/2003	UA BARBERÀ
CT27267	MORA ESCUTIA, PAU	20/05/2003	CA FIGUERES
CT26905	RIERA BLESÀ, MIQUI	14/06/2003	AVINENT MANRESA
CL80163	SURIA ASENSIO, ROGER	19/05/2003	CAE AGRAMUNT