

El sector de **Mig-Fons i Fons de la Federació Catalana d'Atletisme** organitza al CAR de Sant Cugat un seguit de concentracions de seguiment i control de l'entrenament durant la temporada 2018-2019 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 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 (Sub23/Absolut) o Test de 20' màxim (Sub16/Sub18/Sub20) per a la determinació del LLINDAR ANAERÒBIC INDIVIDUAL.

Durant la temporada 2018-2019 es realitzaran 3 jornades de seguiment a les següents dates:

Dijous 27 i Dissabte 29 de Setembre de 2018.

Dijous 20 i Dissabte 22 de Desembre de 2018.

Dijous 28 i Dissabte 30 de Març de 2019.

L'organització de la 1a concentració serà la següent:

1a concentració de Seguiment Sector MF i F:

Dijous 27 i Dissabte 29 de Setembre de 2018

Dijous, 1r dia de concentració

- 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 5RFT 1er grup.
- 20:00 Finalització del Test 5RFT 4rt Grup.
- 20:00 Inici Test de 300m.ll. 1r grup.
- 21:15 Inici Test de 300m.ll. 4rt grup.
- 21:45 Finalització de la jornada.

Dissabte, 2n dia de concentració

- 9:15: Rebuda dels atletes convocats a la UNITAT DE CIÈNCIES DEL CAR DE St Cugat.
- 09:50 Breu explicació de la logística de les proves i organització de les mateixes.
- 10:15 Inici Test Incremental 1er grup + Test de 20' Màxim 1r Grup.
- 14:00 Finalització de la jornada.

ATLETES CONVOCATS (Clubs temporada 2017/2018)

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

SUB16 MASCULÍ 2004/2005

CL90722	BLANCH ALSO, ARNAU	16/03/2005	UA MONTSIÀ
CT28500	CASAMADA RIBERA, JAN	30/10/2004	CA CASTELLAR
CL82617	CLAVELL CLOTET, ANIOL	17/05/2005	A OLOT-TERRA VOLCANS
CL73921	ENRIQUE AMADAS, ALBERT	23/11/2005	UA TERRASSA
CL77079	FERNANDEZ BORRAS, ROGER	23/05/2005	AA CATALUNYA
CT28689	GISBERT AGUZA, BRIAN	27/02/2004	CN REUS PLOMS
CL75594	GISTAU VALLVERDU, EUSEBI	02/01/2005	AAE ESCOLA TREBALL
CL73811	GOMEZ CARMONA, ADRIAN	12/02/2005	UA BARBERÀ
CL89222	LEE , SEUNG WOO	22/03/2004	CA CANALETES
CT28633	LOPEZ SALA, MARC	22/12/2005	UA RUBÍ
CL83798	MERENGUER GARZON, MARC	18/01/2005	AVINENT MANRESA
CL78101	PONS MIRO, LLUIS	07/02/2005	FACVAC VALLS
CL71081	ROCA RIVERA, JAN	01/02/2004	CA GRANOLLERS
CT27377	ROCA ROSA, JOFRE	08/01/2005	CE ESPORTS PARRA
CL78529	ULLAR CALVO, MARTI	12/07/2005	CA PARETS
CL73505	VALDEPEÑAS VALDERRAMA, PAU	02/05/2005	CE PENEDE'S

SUB16 FEMENÍ 2004/2005

CL78320	ANTONIO MARIANAS, ANNELIESE	15/03/2005	CORNELLÀ AT.
CL71121	BISBAL BELENGUER, CARLA	13/05/2005	CA IGUALADA
CL74160	CACERES PEREZ, BETH	04/04/2005	CA VILADECANS
CL80225	DIMITROV CASAS, NEDELKA	24/07/2005	CE UNIVERSITARI
CT27217	FRIGOLA GARCIA, GEMMA	22/03/2004	GEIE GIRONÍ
CL88704	GONZALEZ COSTA, ABRIL	21/07/2005	CE UNIVERSITARI
CT25929	HERNANDEZ VALOR, PAULA	14/02/2004	CA CANOVELLES
CT28692	PRADO MORALES, LUCIA	29/07/2004	UA TERRASSA
CT28631	REYES OYONO, LISSETH	25/07/2005	CA CANOVELLES
CT28517	ROBLEDA GRACIA, ERIKA	18/02/2004	CA NOU BARRIS
CL72651	ROSET AIGUADE, MARIA	31/10/2005	JA ARBECA
CL82470	ROVIROSA SARDA, ANNA	07/07/2005	RUNNERS EL VENDRELL
CT27952	TERUEL SUBIRATS, BERTA	03/03/2004	FC BARCELONA
CL70052	VIDAL CASADESUS, BEMNET	11/06/2005	CA NOU BARRIS
CL74720	ZURITA CARBO, LAIA	26/05/2005	UGE BADALONA

SUB18 MASCULÍ 2002/2003

CT27982	ARRABAL GARCIA, ABEL	20/06/2002	JA SABADELL
CT27546	BACHARI SADAHI, ZOUHIR	31/12/2002	CA PALAFRUGELL-GICB
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
CT26938	BORRAS DE LAS HERAS, MIQUEL	07/03/2003	JA SABADELL
CT26833	BORRAS TORRAMILANS, ANIOL	04/05/2002	AA CATALUNYA
CT27074	BOULBAYEM RHARRABTI, RIDUAN	01/10/2002	CA IGUALADA
CT28481	CAROL ADROHER, PAU	11/01/2003	CN BANYOLES
CT28445	CHARKI, KAMAL	02/09/2003	CA PALAFRUGELL-GICB
CT26056	DE LA TORRE BELANA, JOAN	13/01/2003	JA MONTCADA
CT26511	FERNANDEZ MARTINEZ, NESTOR	06/03/2002	JA SABADELL
CT25815	FERNANDEZ PERSONAT, MARC	28/02/2002	AA CATALUNYA
CT27468	GONZALEZ FAÑANAS, JOSE	10/02/2003	MUNTANYENC S.CUGAT
CT25984	GUZMAN GONZALEZ, ERIC	29/01/2002	CERDANYOLA CH
CT27545	GUENFOUDI BOUSFIA, MUSTAFA	19/01/2002	CA PALAFRUGELL-GICB
CT26826	HERRAIZ PRAT, MARÇAL	08/09/2003	CA MOLLET
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
CT28265	PINSACH SANTOS, PAU	20/10/2003	CN BANYOLES
CT24970	RIBE MANAUT, GERARD	09/02/2002	AA CATALUNYA
CT26905	RIERA BLESÀ, MIQUI	14/06/2003	AVINENT MANRESA
CT27137	SALGADO CASTILLA, JOSE ALEJANDRO	03/07/2002	FC BARCELONA
CT28271	SURIA ASENSIO, ROGER	19/05/2003	INDEPENDIENTE
CT27331	TORRENT ACEITUNO, POL	14/05/2002	UA MONTSIÀ
CT27262	VALLDEPEREZ TOMAS, EDGAR	17/02/2003	UA MONTSIÀ

SUB18 FEMENÍ 2002/2003

CT27059	ALEMANY ORO, AIDA	04/03/2003	JA ARBECA
CT25723	ALEMANY PEREZ, CARLA	04/04/2002	CA IGUALADA
CT25014	BAHIM HOUARI, GHITA	29/05/2002	CA MOLLET
CT27061	BONJORN GIROS, OXANA	03/01/2003	JA ARBECA
CT26581	CAMPS CALDERON, ALEJANDRA	30/09/2003	JA SABADELL
CT25212	CASTAÑO GARCIA, LAIA	27/12/2002	MARTORELL AC
CT25927	DE LA PIEDRA SITJAS JULIA	09/03/2003	CA CANOVELLES
CT28433	DE SOUSA BRITO, SOFIA	10/04/2003	MUNTANYENC S.CUGAT
CT26580	DOMINGUEZ TORNER, CARLA	10/07/2003	JA SABADELL
CT26723	GARCIA FUENTES, JULIA	21/07/2003	CERDANYOLA C D'HOQUEI
CT24795	GONZALEZ LLOBREGAT, QUERALT	23/05/2002	MUNTANYENC S.CUGAT
CT25551	MANZANO JIMENO, BETHLEHEM	15/12/2002	AVINENT MANRESA
CT25599	MARTINEZ ORTUÑO, MARINA	13/02/2002	CA LAIETANIA
CT27234	PRIETO SWINNEN, LAURA	28/02/2002	CA LLORET-LA SELVA
CT27591	PUJOL DANES, JUDIT	27/11/2002	AA CATALUNYA
CT24805	RUBIO MIRALLES, IRENE	08/02/2002	ISS - L'HOSPITALET

CT25727 TORRAS VIVES, ANNA
CT28402 TORRES GARCIA, LAURA
CT26948 URBAN RUEDA, CARLA
CT26736 VERDUGO SANCHEZ, OLGA

14/04/2002 CA IGUALADA
19/12/2003 RIPOLLET UA
29/12/2003 JA SABADELL
28/01/2003 Cerdanyola C d'Hoquei

SUB20 MASCULÍ 2000/2001

CT23134 BAÑOS TOR, TONI
CT24514 BOU CAPDEVILA, GERARD
CT24550 CANALES ESCOTO, ELVIN JOSUE
CT24717 FORT DIAZ, DAVID
CT23164 LAS HERAS RUPEREZ, AARON
CT22991 LOPEZ SEGURA, ANTONIO
CT26003 MAIJO FRIJOLA, ADAM
CT24503 MARIN MONTANER, ARNAU
CT23406 ORIVE VIDAL, PAU
CT24710 PEREZ LOPEZ, SERGIO
CT24016 REVILLA SANGUESA, TOMAS
CT24513 SALA SANCHEZ, ARNAU
CT24460 SALAS MOLINA, ALEX
CT25712 VILLALONGA MARTINEZ, RAUL

12/04/2000 AVINENT MANRESA
02/06/2000 CA GRANOLLERS
05/09/2001 GEIE GIRONÍ
10/08/2001 AA CATALUNYA
22/06/2000 PLAYAS DE CASTELLON
15/04/2000 FC BARCELONA
26/04/2001 CA ASCÓ
18/05/2001 CE PENEDÈS
23/05/2000 CA CANALETES
06/03/2001 CA MONTORNES
23/01/2000 CE UNIVERSITARI
26/07/2000 CA VIC
18/11/2000 CORNELLÀ AT.
21/10/2001 CA VILADECANS

SUB20 FEMENÍ 2000/2001

CT24541 BERNAL CASTELLO, ANDREA
CT25483 CARNER RODRIGUEZ, MARIA
CT24483 CERDEIRA CASALS, AINA
CT23632 DALMAU CLOTET, JULIA
CT26644 DANIELUK BORGET, CAMILA ITATI
CT2405 FERNANDEZ LACALLE, IRENE
CT26002 FREIXA VALLS, MARINA
CT23368 GARCIA VERGES, JULIA
CT25017 HERRAIZ PRAT, CLARA
CT22832 RAIMUNDO BARBERO, MERITXELL
CT24526 RODES BACHS, CARLOTA
CT24721 RUIZ GRIMSHAW, HANNAH
CT25338 SAURA PETEGNIEF, ELIA
CT28063 STANCHEVA, SIMONA GEORGIEVA
CT23590 SURIA ASENSIO, MARINA
CT23016 VIDAL SOLER, IA
CT24789 VILA PLAZA, LAURA

03/04/2001 CN REUS PLOMS
11/05/2001 CA MOLLET
23/10/2001 CA OLESA
04/05/2001 AVINENT MANRESA
02/11/2001 CA GRANOLLERS
28/06/2000 CA CANALETES
19/02/2001 CA ASCÓ
05/11/2000 ISS - L'HOSPITALET
07/09/2001 CA MOLLET
20/04/2000 JA SABADELL
13/01/2001 CA CANALETES
21/12/2001 CA LAIETANIA
05/10/2000 CA CANALETES
12/03/2000 CA ASCÓ
07/06/2000 CA IGUALADA
23/09/2000 CA LLORET-LA SELVA
15/01/2000 CORNELLÀ AT.

SUB23 MASCULÍ 1997/1998/1999

CT22464	ALCAIDE ALDEANO, ALEX	09/10/1998	ISS - L'HOSPITALET
CT23474	BOLOS TUDON, NOEL	30/01/1997	CA SANT CELONI
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
CT21232	DOMENECH VILLOLDO, MIQUEL	09/02/1997	CA GAVÀ
CT22473	EL HAJJIOUI EL HAJJIOUI, AYOUB	25/01/1999	AA CATALUNYA
CT21138	GARCIA ROMERA, JOAQUIM	03/09/1997	U COLOMENCA AT.
CT28277	HAMMOUMI BEN HASSAN, DRISS	14/01/1999	LLEIDA UA
CT22219	HSSINI ZAATOT, JAOUAD	29/11/1999	SIMPLY-SCORPIO 71
CT23308	MAHBOUB EL HAMDOUINI,	30/11/1999	AA PALAMOS
CT26267	MAS BAURIER, ADRIA	22/01/1999	FC BARCELONA
CT21198	MECHAAL MECHAAL, SAID	23/05/1998	PLAYAS DE CASTELLON
CT25656	PUJOL DOMINGUEZ, JORDI	30/09/1998	AA CATALUNYA
CT24298	RACHIDI BEN HADDI, ELIAS	10/01/1999	U COLOMENCA AT.
CT21137	RODRIGUEZ COCA, MARC	28/08/1998	U COLOMENCA AT.
CT19827	RODRIGUEZ CORONADO, ALEXIS	19/04/1997	FC BARCELONA
CT23370	SAEZ SADORNIL, CARLOS	27/01/1999	U COLOMENCA AT.
CT23433	SERRA VILADRIKH, ALEIX	01/11/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CT22060	TAPIAS HOSTA, JOAN	24/05/1999	SIMPLY-SCORPIO 71
CT19826	TORRENTS TEIXIDOR, JORDI	25/09/1997	PLAYAS DE CASTELLON

SUB23 FEMENÍ 1997/1998/1999

CT21559	AIT ALIBOU OUAHDA, NAIMA	29/06/1999	CA IGUALADA
CT21170	BATLLE CAPA, IRENE	30/01/1998	GEIE GIRONÍ
CT25361	BELOUA, IMAN	05/04/1999	CA IGUALADA
CT21650	CARBONELL FAJAS NURIA	15/06/1997	CA MONTORNES
CT21751	CASAJOANA GUARDIA, LAIA	18/02/1999	JA SABADELL
CT25344	COSTA REINA, ANNA	06/06/1997	CA LAIETANIA
CT22516	ESTRAGUES HIGUERUELO, BERTA	18/09/1998	AVINENT MANRESA
CT25718	FONTCUBERTA REDON, ARIADNA	03/01/1998	U COLOMENCA AT.
CT21349	GALLEGO SOTELO, CLAUDIA	28/04/1997	CE UNIVERSITARI
CT21465	GARCIA GONZALEZ, MARINA	11/05/1997	AA CATALUNYA
CT26572	HUGUET ONANDIA, ANNA	03/06/1999	CORNELLÀ AT.
CT22577	LLAGOSTERA MAGRANS, MARTA	20/01/1998	CA IGUALADA
CT19634	MARTINEZ HERNANDEZ, CLAUDIA	03/08/1997	RIPOLLET UA
CT21410	MESTRES CASADESUS, ANNA	08/12/1999	ISS - L'HOSPITALET
CT22220	RAFOLS MONTIEL, CARLA	04/12/1999	AA CATALUNYA
CT21345	TILLO PRATS, NURIA	14/08/1998	AA CATALUNYA

MASCULINS ANY 1996 I ANTERIORS

CT17971	ALCALA IBAÑEZ, MARC	07/11/1994	FC BARCELONA
CT24140	ARELLANO TRESSERRAS, ALEX	28/06/1996	CA BAIX MONTSENY
CT17655	BOSSY ANGUERA, ARTUR	30/04/1994	FC BARCELONA
CT987	CASTILLEJO SALVADOR, CARLES	18/08/1978	C.A. ADIDAS
CT18875	CHAKIR ELOSRI, IBRAHIM	04/09/1994	ATLETISMO NUMANTINO
CT21121	EL JOUKH ABDELMOUNIM	24/02/1996	LLEIDA UA
CT16227	EZZAYDOUNY, IBRAHIM	28/04/1991	FC BARCELONA
CT20740	HURTADO GONZALEZ, JESUS	29/02/1996	CA IGUALADA
CT13828	LAMDASSEM EL MOUHCINE, AYAD	11/10/1981	ATLETISMO BIKILA
CT11085	LEIVA BEATO, JAUME	30/07/1983	CE IRUNWITHLEIVA
CT18407	MECHAAL MECHAAL, ADEL	05/12/1990	NEW BALANCE TEAM
CT10443	MULLERA RODRIGUEZ, ANGEL	20/04/1984	CA LLORET-LA SELVA
CT28225	OLLE ALDEGUER, ALBERT	09/05/1994	CA OLESA
CT14914	RODRIGUEZ PRITCHARD, ALEJANDRO	01/05/1989	ISS-L'HOSPITALET
CT18497	ROMEO LOPEZ, JONATHAN	13/08/1994	CA LLORET-LA SELVA
CT13794	SALES FERRE, LLORENÇ	14/07/1988	FC BARCELONA
CT19594	ZARHOUNI ZAITOUNI, MOHAMED	10/06/1995	FC BARCELONA

FEMENINS ANY 1996 I ANTERIORS

CT5453	ANDREU TRIAS, LAIA	31/05/1979	CA GRANOLLERS
CT22433	BETRIU ROSELLO IRENE	31/03/1996	CA LAIETANIA
CT20316	BONAFONTE PARDAS, IRENE	02/10/1996	RIA FERROL-C. ARENAL
CT16589	BONILLA SEGURA, IRENE	21/01/1993	FC BARCELONA
CT5082	BOVE BALADA, ANNA	25/01/1978	FC BARCELONA
CT15309	GALIMANY GUASCH, MARTA	05/10/1985	FC BARCELONA
CT14571	GOMEZ BARRENA, SARA	23/10/1990	CORNELLÀ AT.
CT23691	GUERRA ALBA, MERCE	03/04/1996	JA SABADELL
CT14585	GUERRERO PUIGDEVALL, ESTHER	07/02/1990	NEW BALANCE TEAM
CT5117	MAS SANZ, MONTSE	30/04/1979	FC BARCELONA
CT27814	MIREIA GUARNER PIQUET	02/09/1992	AVINENT MANRESA
CT19082	NAUMOV CORBERA, ZOYA	17/07/1995	AA CATALUNYA
CT11847	ORTIZ RIVAS, MIRIAM	09/09/1984	AA CATALUNYA
CT24414	OUBOUKIR, DOUAE	15/04/1996	CA SANT JUST
CT8898	RAMON SALAMAÑA, BARBARA	23/03/1983	AA PALAMOS
CT18187	RODRIGUEZ SALA, MARTINA	17/02/1995	A OLOT-TERRA VOLCANS
CT17359	SOLER DELGADO, MERITXELL	20/07/1992	AVINENT MANRESA

Els atletes hauran de confirmar la seva assistència i la del seu entrenador /entrenador tutor **(OBLIGATORIA LA PRESENCIA DE TOTS DOS)** abans del dilluns 24 de Setembre enviant un correu a david@fcataletisme.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,



Esteban Giménez (estebangigi@yahoo.es) o el responsable de l'activitat, Juan Carlos Galán (jkgalanmiro@gmail.com).