

El sector de Mig-Fons i Fons de la Federació Catalana d'Atletisme organitza tres concentracions de seguiment i control de l'entrenament durant la temporada 2018-2019, adreçada a tots els atletes convocats i als seus respectius entrenadors, a les següents dates:

1. Dijous 27 i Dissabte 29 de Setembre de 2018.
2. Dijous 20 i Dissabte 22 de Desembre de 2018.
3. Dijous 28 i Dissabte 30 de Març de 2019.

• **PER PRENDRE PART EN AQUESTA CONCENTRACIÓ ÉS IMPRESCIBDIBLE:**

**1. LA PRESENCIA CONJUNTA D'ATLETA I D'ENTRENADOR.**

*(Aquells atletes que el seu entrenador no pugui assistir o no resideixi a Catalunya, podran prendre part sol·licitant la tutoria a un altre entrenador, o bé al responsable del sector: Esteban Giménez: [estebanqigi@yahoo.es](mailto:estebanqigi@yahoo.es))*

**2. PER PODER REALITZAR LES PROVES AMB CONTROL DE LA FREQUÈNCIA CARDÍACA, ELS ATLETES CONVOCATS HAURAN DE DUR PULSÒMETRE AMB LA CINTA QUE LA MEDEIX, SI CAL.**

**L'ORGANITZACIÓ NO FACILITARÀ CAP PULSÒMETRE.**

**3. CONFIRMAR ABANS Dilluns 17 de desembre ENVIANT UN CORREU I EL FULL ANNEX 1 ó 2, DEGUDAMENT EMPLENAT A: [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat) NO S'ACCEPTARAN CONFIRMACIONS FORA DE TERMINI.**

Aquestes trobades estaran controlades per en Juan Carlos Galán (Llicenciat CAFE) i l'equip de fisiologia del CAR de Sant Cugat, amb l'objectiu d'aportar als entrenadors eines útils per al control, la dosificació i l'organització de l'entrenament, determinant el treball òptim de millora de cada zona de treball energètic de forma fiable i individualitzada.

1. Establir zones d'entrenament
2. Indicadors de ritme
3. Freqüència cardíaca
4. Concentració de lactat (únicament a tots els atletes sèniors i sub23, més els d'interès del sector)

Les proves de control de valoració seran les següents:

1. Test de 5 Minuts Running Field Test (5RFT) per a la determinació de la **VELOCITAT AERÒBICA MÀXIMA (VAM)**.
2. Test de 300m.ll. per a la determinació de la **CAPACITAT ANAERÒBICA MÀXIMA (CAN total)**.
3. Test incremental de 5 o 6x2000 o 1600m (SUB-23/SENIOR) o Test de 20' màxim (SUB-16/18/20) per a la determinació del **LLINDAR ANAERÒBIC INDIVIDUAL (MLSS)**.

L'organització de la 2a concentració serà la següent:

• **Dijous 20 de Desembre de 2018.**

- 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 22 de Desembre de 2018.**

- 9:15: Rebuda dels atletes convocats a la UNITAT DE CIÈNCIES DEL CAR de Sant 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.





## FUNCIONAMENT I LLISTAT D'ATLETES CONVOCATS:

El sector de mig fons i fons de la FCA queda a 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](mailto:estebangigi@yahoo.es).

- **FUNCIONAMENT:**

**Dimecres 12 a Dilluns 17 de Desembre:** Els atletes hauran de confirmar la seva assistència i la del seu entrenador /entrenador tutor (**OBLIGATORIA LA PRESENCIA DE TOTS DOS**) Enviant un correu i el Full ANNEX 1 o 2 degudament emplenat a: [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat) **NO S'ACEPTARAN CONFIRMACIONS FORA DE TERMINI.**

**Dimecres 19 de Desembre:** Publicació a la web de la FCA dels atletes confirmats i dels torns assignats a les avaluacions.

**Dijous 20 de Desembre:** Realització de la primera jornada d'avaluacions.

**Divendres 21 de Desembre:** Recepció via e-mail, al correu indicat pels atletes/entrenadors, dels torns per a les proves de valoració de Dissabte.

**Dissabte 22 de Desembre:** Realització de la segona jornada d'avaluacions.

Per tal de poder facilitar la participació de tothom, en el moment de confirmar és important que s'indiqui si teniu alguna dificultat per a assistir a la hora prevista de confirmació.

En la mesura del possible, s'intentaran atendre les peticions (sobretot dels atletes de ubicacions geogràfiques més llunyanes del CAR de Sant Cugat).

### SUB16 MASCULÍ 2004/2005

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

### SUB16 FEMENÍ 2004/2005

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

### SUB18 MASCULÍ 2002/2003

1. CT27982 ARRABAL GARCIA, ABEL	20/06/2002	JA SABADELL
2. CT27546 BACHARI SADAKI, ZOUHIR	31/12/2002	CA PALAFRUGELL-GICB
3. CT25750 BADIA CELMA, JAN	13/06/2002	UA RUBÍ
4. CT26900 BAYONA OLIVE, JAN	28/12/2002	AVINENT MANRESA
5. CT27274 BELTRAN LLIBERIA, MARCEL	28/03/2003	CA TERRES DE L'EBRE
6. CT26938 BORRAS DE LAS HERAS, MIQUEL	07/03/2003	JA SABADELL
7. CT26833 BORRAS TORRAMILANS, ANIOL	04/05/2002	AA CATALUNYA
8. CT27074 BOULBAYEM RHARRABTI, RIDUAN	01/10/2002	CA IGUALADA
9. CT28481 CAROL ADROHER, PAU	11/01/2003	CN BANYOLES
10. CT28445 CHARKI, KAMAL	02/09/2003	CA PALAFRUGELL-GICB
11. CT26056 DE LA TORRE BELANA, JOAN	13/01/2003	JA MONTCADA
12. CT26511 FERNANDEZ MARTINEZ, NESTOR	06/03/2002	JA SABADELL

13. CT25815 FERNANDEZ PERSONAT, MARC	28/02/2002	AA CATALUNYA
14. CT27468 GONZALEZ FAÑANAS, JOSE	10/02/2003	MUNTANYENC S.CUGAT
15. CT25984 GUZMAN GONZALEZ, ERIC	29/01/2002	CERDANYOLA CH
16. CT27545 GUENFOUDI BOUSFIA, MUSTAFA	19/01/2002	CA PALAFRUGELL-GICB
17. CT26826 HERRAIZ PRAT, MARÇAL	08/09/2003	CA MOLLET
18. CT26513 MARTINEZ LOPEZ, DANIEL	02/08/2003	UA BARBERÀ
19. CT27267 MORA ESCUTIA, PAU	20/05/2003	CA FIGUERES
20. CT25015 PARADAS FALCO, ISAAC	19/01/2002	CA MOLLET
21. CT26221 PEREZ RODRIGUEZ, JOEL	31/03/2003	AA CATALUNYA
22. CT28265 PINSACH SANTOS, PAU	20/10/2003	CN BANYOLES
23. CT24970 RIBE MANAUT, GERARD	09/02/2002	AA CATALUNYA
24. CT26905 RIERA BLESÀ, MIQUI	14/06/2003	AVINENT MANRESA
25. CT27137 SALGADO CASTILLA, JOSE ALEJANDRO	03/07/2002	FC BARCELONA
26. CT28271 SURIA ASENSIO, ROGER	19/05/2003	INDEPENDIENTE
27. CT27331 TORRENT ACEITUNO, POL	14/05/2002	UA MONTSIÀ
28. CT27262 VALLDEPEREZ TOMAS, EDGAR	17/02/2003	UA MONTSIÀ

#### SUB18 FEMENÍ 2002/2003

1. CT27059 ALEMANY ORO, AIDA	04/03/2003	JA ARBECA
2. CT25723 ALEMANY PEREZ, CARLA	04/04/2002	CA IGUALADA
3. CT25014 BAHIM HOUARI, GHITA	29/05/2002	CA MOLLET
4. CT27061 BONJORN GIROS, OXANA	03/01/2003	JA ARBECA
5. CT26581 CAMPS CALDERON, ALEJANDRA	30/09/2003	JA SABADELL
6. CT25212 CASTAÑO GARCIA, LAIA	27/12/2002	MARTORELL AC
7. CT25927 DE LA PIEDRA SITJAS JULIA	09/03/2003	CA CANOVELLES
8. CT28433 DE SOUSA BRITO, SOFIA	10/04/2003	MUNTANYENC S.CUGAT
9. CT26580 DOMINGUEZ TORNER, CARLA	10/07/2003	JA SABADELL
10. CT26723 GARCIA FUENTES, JULIA	21/07/2003	CERDANYOLA C D´HOQUEI
11. CT24795 GONZALEZ LLOBREGAT, QUERALT	23/05/2002	MUNTANYENC S.CUGAT
12. CT25551 MANZANO JIMENO, BETHLEHEM	15/12/2002	AVINENT MANRESA
13. CT25599 MARTINEZ ORTUÑO, MARINA	13/02/2002	CA LAIETANIA
14. CT27234 PRIETO SWINNEN, LAURA	28/02/2002	CA LLORET-LA SELVA
15. CT27591 PUJOL DANES, JUDIT	27/11/2002	AA CATALUNYA
16. CT24805 RUBIO MIRALLES, IRENE	08/02/2002	ISS - L'HOSPITALET
17. CT25727 TORRAS VIVES, ANNA	14/04/2002	CA IGUALADA
18. CT28402 TORRES GARCIA, LAURA	19/12/2003	RIPOLLET UA
19. CT26948 URBAN RUEDA, CARLA	29/12/2003	JA SABADELL
20. CT26736 VERDUGO SANCHEZ, OLGA	28/01/2003	CERDANYOLA C D´HOQUEI

#### SUB20 MASCULÍ 2000/2001

1. CT23134 BAÑOS TOR, TONI	12/04/2000	AVINENT MANRESA
2. CT24514 BOU CAPDEVILA, GERARD	02/06/2000	CA GRANOLLERS
3. CT24550 CANALES ESCOTO, ELVIN JOSUE	05/09/2001	GEIE GIRONÍ
4. CT24717 FORT DIAZ, DAVID	10/08/2001	AA CATALUNYA
5. CT23164 LAS HERAS RUPEREZ, AARON	22/06/2000	PLAYAS DE CASTELLON
6. CT22991 LOPEZ SEGURA, ANTONIO	15/04/2000	FC BARCELONA
7. CT26003 MAIJO FRIJOLA, ADAM	26/04/2001	CA ASCÓ
8. CT24503 MARIN MONTANER, ARNAU	18/05/2001	CE PENEDÈS
9. CT23406 ORIVE VIDAL, PAU	23/05/2000	CA CANALETES

10. CT24710 PEREZ LOPEZ, SERGIO	06/03/2001	CA MONTORNES
11. CT24016 REVILLA SANGUESA, TOMAS	23/01/2000	CE UNIVERSITARI
12. CT24513 SALA SANCHEZ, ARNAU	26/07/2000	CA VIC
13. CT24460 SALAS MOLINA, ALEX	18/11/2000	CORNELLÀ AT.
14. CT25712 VILLALONGA MARTINEZ, RAUL	21/10/2001	CA VILADECANS

#### SUB20 FEMENÍ 2000/2001

1. CT24541 BERNAL CASTELLO, ANDREA	03/04/2001	CN REUS PLOMS
2. CT25483 CARNER RODRIGUEZ, MARIA	11/05/2001	CA MOLLET
3. CT24483 CERDEIRA CASALS, AINA	23/10/2001	CA OLESA
4. CT23632 DALMAU CLOTET, JULIA	04/05/2001	AVINENT MANRESA
5. CT26644 DANIELUK BORGET, CAMILA ITATI	02/11/2001	CA GRANOLLERS
6. CT2405 FERNANDEZ LACALLE, IRENE	28/06/2000	CA CANALETES
7. CT26002 FREIXA VALLS, MARINA	19/02/2001	CA ASCÓ
8. CT23368 GARCIA VERGES, JULIA	05/11/2000	ISS - L'HOSPITALET
9. CT25017 HERRAIZ PRAT, CLARA	07/09/2001	CA MOLLET
10. CT22832 RAIMUNDO BARBERO, MERITXELL	20/04/2000	JA SABADELL
11. CT24526 RODES BACHS, CARLOTA	13/01/2001	CA CANALETES
12. CT24721 RUIZ GRIMSHAW, HANNAH	21/12/2001	CA LAIETANIA
13. CT25338 SAURA PETEGNIEF, ELIA	05/10/2000	CA CANALETES
14. CT28063 STANCHEVA, SIMONA GEORGIEVA	12/03/2000	CA ASCÓ
15. CT23590 SURIA ASENSIO, MARINA	07/06/2000	CA IGUALADA
16. CT23016 VIDAL SOLER, IA	23/09/2000	CA LLORET-LA SELVA
17. CT24789 VILA PLAZA, LAURA	15/01/2000	CORNELLÀ AT.

#### SUB23 MASCULÍ 1997/1998/1999

1. CT22464 ALCAIDE ALDEANO, ALEX	09/10/1998	ISS - L'HOSPITALET
2. CT23474 BOLOS TUDON, NOEL	30/01/1997	CA SANT CELONI
3. CT22396 CARNER CARRER, GUILLEM	20/08/1998	CA IGUALADA
4. CT22210 CATROFE CACHARRON, SANTIAGO	13/02/1999	AA PALAMOS
5. CT23694 CORBERA RUBIO, MIQUEL	16/11/1999	CA MONTORNES
6. CT21232 DOMENECH VILLOLDO, MIQUEL	09/02/1997	CA GAVÀ
7. CT22473 EL HAJJIOUI EL HAJJIOUI, AYOUB	25/01/1999	AA CATALUNYA
8. CT21138 GARCIA ROMERA, JOAQUIM	03/09/1997	U COLOMENCA AT.
9. CT28277 HAMMOUMI BEN HASSAN, DRISS	14/01/1999	LLEIDA UA
10. CT22219 HSSINI ZAATOT, JAOUAD	29/11/1999	SIMPLY-SCORPIO 71
11. CT23308 MAHBOUB EL HAMDOUNI,	30/11/1999	AA PALAMOS
12. CT26267 MAS BAURIER, ADRIA	22/01/1999	FC BARCELONA
13. CT21198 MECHAAL MECHAAL, SAID	23/05/1998	PLAYAS DE CASTELLON
14. CT25656 PUJOL DOMINGUEZ, JORDI	30/09/1998	AA CATALUNYA
15. CT24298 RACHIDI BEN HADDI, ELIAS	10/01/1999	U COLOMENCA AT.
16. CT21137 RODRIGUEZ COCA, MARC	28/08/1998	U COLOMENCA AT.
17. CT19827 RODRIGUEZ CORONADO, ALEXIS	19/04/1997	FC BARCELONA
18. CT23370 SAEZ SADORNIL, CARLOS	27/01/1999	U COLOMENCA AT.
19. CT23433 SERRA VILADRICH, ALEIX	01/11/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
20. CT22060 TAPIAS HOSTA, JOAN	24/05/1999	SIMPLY-SCORPIO 71
21. CT19826 TORRENTS TEIXIDOR, JORDI	25/09/1997	PLAYAS DE CASTELLON

### SUB23 FEMENÍ 1997/1998/1999

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

### SÉNIOR MASCULÍ 1996 I ANTERIORS

1. CT24140 ARELLANO TRESSERRAS, ALEX	28/06/1996	CA BAIX MONTSENY
2. CT17655 BOSSY ANGUERA, ARTUR	30/04/1994	FC BARCELONA
3. CT18875 CHAKIR ELOSRI, IBRAHIM	04/09/1994	ATLETISMO NUMANTINO
4. CT16227 EZZAYDOUNY, IBRAHIM	28/04/1991	FC BARCELONA
5. CT20740 HURTADO GONZALEZ, JESUS	29/02/1996	CA IGUALADA
6. CT10443 MULLERA RODRIGUEZ, ANGEL	20/04/1984	CA LLORET-LA SELVA
7. CT28225 OLLE ALDEGUER, ALBERT	09/05/1994	CA OLESA
8. CT14914 RODRIGUEZ PRITCHARD, ALEJANDRO	01/05/1989	ISS-L'HOSPITALET
9. CT13794 SALES FERRE, LLORENÇ	14/07/1988	FC BARCELONA
10. CT19594 ZARHOUNI ZAITOUNI, MOHAMED	10/06/1995	FC BARCELONA

### SÉNIOR FEMENÍ 1996 I ANTERIORS

1. CT5453 ANDREU TRIAS, LAIA	31/05/1979	CA GRANOLLERS
2. CT22433 BETRIU ROSELLO IRENE	31/03/1996	CA LAIETANIA
3. CT20316 BONAFONTE PARDAS, IRENE	02/10/1996	RIA FERROL-C. ARENAL
4. CT16589 BONILLA SEGURA, IRENE	21/01/1993	FC BARCELONA
5. CT5082 BOVE BALADA, ANNA	25/01/1978	FC BARCELONA
6. CT14571 GOMEZ BARRENA, SARA	23/10/1990	CORNELLÀ AT.
7. CT23691 GUERRA ALBA, MERCE	03/04/1996	JA SABADELL
8. CT14585 GUERRERO PUIGDEVALL, ESTHER	07/02/1990	NEW BALANCE TEAM
9. CT5117 MAS SANZ, MONTSE	30/04/1979	FC BARCELONA
10. CT27814 MIREIA GUARNER PIQUET	02/09/1992	AVINENT MANRESA
11. CT19082 NAUMOV CORBERA, ZOYA	17/07/1995	AA CATALUNYA
12. CT8898 RAMON SALAMAÑA, BARBARA	23/03/1983	AA PALAMOS
13. CT18187 RODRIGUEZ SALA, MARTINA	17/02/1995	A OLOT-TERRA VOLCANS
14. CT17359 SOLER DELGADO, MERITXELL	20/07/1992	AVINENT MANRESA