

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 adreçades a tots els atletes convocats i als seus respectius entrenadors. És **IMPRESINDIBLE PER PRENDRE PART EN AQUESTA ACTIVITAT LA PRESENCIA CONJUNTA D'ATLETA I D'ENTRENADOR**. Aquells atletes que el seu entrenador no resideixi a Catalunya podran prendre part sol·licitant la tutoria, i consegüentment 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 (**PROMESA/SÈNIOR**) o Test de 20' màxim (**CADET/JUVENIL/JÚNIOR**) per a la determinació del LLINDAR ANAERÒBIC INDIVIDUAL.

L'organització de la concentració serà la següent:

### 3a concentració Mig-Fons i Fons: 27 i 29 de Octubre de 2016

Dijous, 1r dia de concentració: 27 d'Octubre 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.

Dissabte, 2n dia de concentració: 29 de Octubre 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: (categories i clubs Temporada 2015-2016)

**(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.)**

#### CADET FEMENÍ

|         |                             |            |                     |
|---------|-----------------------------|------------|---------------------|
| 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           |
| CT23825 | CENTELLA MADORRAN, LAURA    | 21/01/2001 | AA CATALUNYA        |
| CT24483 | CERDEIRA CASALS, AINA       | 23/10/2001 | CA OLESA            |
| CT25993 | CID BALCELLS, JANA          | 21/04/2002 | AA CATALUNYA        |
| CT24915 | CORTES ALVAREZ, MARIONA     | 18/05/2002 | JA SABADELL         |
| CT23958 | DAVILA DE LAMER, ALICIA     | 15/02/2001 | JA SABADELL         |
| CT25714 | DIEGUEZ RUSIÑOL, ALBA       | 26/06/2002 | CA NOU BARRIS       |
| CT26002 | FREIXA VALLS, MARINA        | 19/02/2001 | CA ASCÓ             |
| CT25566 | GALLEGO VALENCIA, MARINA    | 25/04/2002 | CA NOU BARRIS       |
| CT24538 | GARCIA TAMARAL, EVA         | 01/12/2001 | AE S.ANDREU BARCA   |
| CT24795 | GONZALEZ LLOBREGAT, QUERALT | 23/05/2002 | MUNTANYENC S.CUGAT  |
| CT25017 | HERRAIZ PRAT, CLARA         | 07/09/2001 | CA MOLLET           |
| CT25797 | KAJTIH KAJTIH, INAS         | 13/03/2001 | FC BARCELONA        |
| 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 |
| CT24721 | RUIZ GRIMSHAW, HANNAH       | 21/12/2001 | CA LAIETANIA        |
| CT23633 | TARRAGO CLOP, MERITXELL     | 13/01/2001 | AVINENT MANRESA     |
| CT25727 | TORRAS VIVES, ANNA          | 14/04/2002 | CA IGUALADA         |



## CADET MASCULÍ

|         |                             |            |                     |
|---------|-----------------------------|------------|---------------------|
| CT24381 | ADALID SORIANO, SERGI       | 15/05/2001 | GA LLUÏSOS MATARO   |
| CT25307 | AIT ABDI OUMACHA, AYOUB     | 17/12/2001 | JA SABADELL         |
| CT23544 | ANTON GIBERT, PAU           | 04/09/2001 | JA SABADELL         |
| CT25750 | BADIA CELMA, JAN            | 13/06/2002 | UA RUBÍ             |
| 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         |
| CT25815 | FERNANDEZ PERSONAT, MARC    | 28/02/2002 | GA LLUÏSOS MATARO   |
| CT24717 | FORT DIAZ, DAVID            | 10/08/2001 | CN REUS PLOMS       |
| CT23820 | GIMENEZ RIBOT, TONI         | 11/01/2001 | CA TERRES DE L'EBRE |
| CT24660 | LAINAZ MORENO, DIDAC        | 04/01/2001 | CAV ANDORRA         |
| CT25627 | LLORDELLA PINEDO, PAU       | 22/02/2001 | CA OLESA            |
| CT26003 | MAIJO FRIJOLA, ADAM         | 26/04/2001 | CA ASCÓ             |
| CT24503 | MARIN MONTANER, ARNAU       | 18/05/2001 | CE PENEDÈS          |
| CT25015 | PARADAS FALCO, ISAAC        | 19/01/2002 | CA MOLLET           |
| CT24710 | PEREZ LOPEZ, SERGIO         | 06/03/2001 | CA MONTORNES        |
| CT23745 | ROIG MARTINEZ, NIL          | 27/02/2001 | JA SABADELL         |
| CL72380 | SALGADO CASTILLA, ALEX      | 03/07/2002 | FC BARCELONA        |
| CT24519 | TERUEL SUBIRATS, POL        | 23/04/2001 | CA CANALETES        |

## JUVENIL FEMENÍ

|         |                             |            |                    |
|---------|-----------------------------|------------|--------------------|
| CT22515 | AGUILAR BRUCH, JANA         | 29/03/2000 | CA VIC             |
| CT21559 | AIT ALIBOU OUAHDA, NAIMA    | 29/06/1999 | CA IGUALADA        |
| CT22571 | BLASCO MATEU, PAULA         | 18/05/2000 | CA IGUALADA        |
| CT21586 | CARMONA MARTINEZ, PAOLA     | 29/01/1999 | JA SABADELL        |
| CL25174 | CARRION BAREA, ANNA         | 17/07/2000 | CA LLORET-LA SELVA |
| CT21751 | CASAJOANA GUARDIA, LAIA     | 18/02/1999 | JA SABADELL        |
| CT23734 | FRAGA BAHIENSE, MIKAELLA    | 25/05/1999 | UA TERRASSA        |
| CT23368 | GARCIA VERGES, JULIA        | 05/11/2000 | CA CANALETES       |
| CT23382 | IBARRA CAZORLA, ELIA        | 19/08/2000 | CA IGUALADA        |
| CT21410 | MESTRES CASADESUS, ANNA     | 08/12/1999 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT21486 | MORRAL MARTIN, CARLA        | 27/06/1999 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CT22220 | RAFOLS MONTIEL, CARLA       | 04/12/1999 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CT22832 | RAIMUNDO BARBERO, MERITXELL | 20/04/2000 | JA SABADELL        |
| CT24583 | RODRIGUEZ BOTELLA, LAURA    | 10/08/2000 | AA PALAMOS         |
| CT22823 | ROMANCE OMS, MARTA          | 08/01/2000 | JA SABADELL        |
| CL23159 | RUIZ SOLDEVILA, LAIA        | 29/06/2000 | AA CATALUNYA       |
| CT25338 | SAURA PETEGNIEF, ELIA       | 05/10/2000 | CA CANALETES       |
| CT22178 | STEPHENS CO, GEENA          | 19/08/1999 | UA TERRASSA        |
| CT23016 | VIDAL SOLER, IA             | 23/09/2000 | CA LLORET-LA SELVA |



## JUVENIL MASCULI

|         |                              |            |                    |
|---------|------------------------------|------------|--------------------|
| CT23554 | BAH ALIU, MAMADOU            | 25/04/1999 | CA LAIETANIA       |
| 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         |
| CT22473 | EL HAJJIOUI , AYOUB          | 25/01/1999 | AA CATALUNYA       |
| CT23399 | ESSABANI , YOUSSEF           | 04/02/2000 | CA CANOVELLES      |
| CT24096 | GODO JIMENEZ, ALEX           | 23/04/2000 | GEIE GIRONÍ        |
| CT22219 | HSSINI ZAATOT, JAOUAD        | 29/11/1999 | SIMPLY-SCORPIO 71  |
| CT23164 | LAS HERAS RUPEREZ, AARON     | 22/06/2000 | AA CATALUNYA       |
| CT22991 | LOPEZ SEGURA, ANTONIO        | 15/04/2000 | CA MOLLET          |
| CT23308 | MAHBOUB EL HAMDOUNI, ANNASSE | 30/11/1999 | AA PALAMOS         |
| CT24525 | MARTI COS, ORIOL             | 18/05/2000 | BARCELONA AT.      |
| CT23406 | ORIVE VIDAL, PAU             | 23/05/2000 | CA CANALETES       |
| CT24016 | REVILLA SANGUESA, TOMAS      | 23/01/2000 | CE UNIVERSITARI    |
| CT23370 | SAEZ SADORNIL, CARLOS        | 27/01/1999 | BARCELONA AT.      |
| CT24460 | SALAS MOLINA, ALEX           | 18/11/2000 | CORNELLÀ 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       |

## JUNIOR FEMENI

|         |                          |            |                 |
|---------|--------------------------|------------|-----------------|
| 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    |
| CT21623 | MOYA MUNMANY, MONTSERRAT | 04/05/1998 | CA VIC          |
| CT21060 | VIA COMAS, MIREIA        | 22/06/1998 | AVINENT MANRESA |

## JUNIOR MASCULÍ

|         |                            |            |              |
|---------|----------------------------|------------|--------------|
| CT22396 | CARNER CARRER, GUILLEM     | 20/08/1998 | CA IGUALADA  |
| CT21232 | DOMENECH VILLOLDO, MIQUEL  | 09/02/1997 | CA GAVÀ      |
| CT21198 | MECHAAL MECHAAL, SAID      | 23/05/1998 | AA PALAMOS   |
| CT19827 | RODRIGUEZ CORONADO, ALEXIS | 19/04/1997 | FC BARCELONA |
| CT19826 | TORRENTS TEIXIDOR, JORDI   | 25/09/1997 | FC BARCELONA |



#### PROMESA FEMENÍ

|         |                             |            |                    |
|---------|-----------------------------|------------|--------------------|
| CT19267 | GONZALEZ MELARDE, BLANCA    | 08/02/1996 | UGE BADALONA       |
| CT23691 | GUERRA ALBA, MERCE          | 03/04/1996 | JA SABADELL        |
| CT17630 | GUERRERO PUIGDEVALL, MARINA | 29/05/1994 | INDEPENDIENTE      |
| CT20534 | NICOLAU REQUENA, IRENE      | 18/12/1996 | CA VILAFRANCA      |
| CT17873 | PINO CREIXENTI, INGRID      | 30/05/1995 | FC BARCELONA       |
| CT17610 | QUILEZ RIBERA, ANNA         | 13/04/1994 | CA LLORET-LA SELVA |

#### PROMESA MASCULÍ

|         |                            |            |                     |
|---------|----------------------------|------------|---------------------|
| CT20278 | AIT ALIBOU OUAHDA, LAHCEN  | 14/09/1996 | CA IGUALADA         |
| CT17655 | BOSSY ANGUERA, ARTUR       | 30/04/1994 | FC BARCELONA        |
| CT18875 | CHAKIR ELOSRI, IBRAHIM     | 04/09/1994 | FC BARCELONA        |
| CT18157 | ESTEVE PONS, LLORENÇ       | 04/09/1995 | JA SABADELL         |
| CT18497 | ROMEO LOPEZ, JONATHAN      | 13/08/1994 | FC BARCELONA        |
| CT19425 | TAOUSSI YAHYAOU, YOUSSEF   | 08/12/1994 | PLAYAS DE CASTELLON |
| CT19594 | ZARHOUNI ZAITOUNI, MOHAMED | 10/06/1995 | FC BARCELONA        |

#### SENIOR FEMENÍ

|         |                        |            |              |
|---------|------------------------|------------|--------------|
| CT16589 | BONILLA SEGURA, IRENE  | 21/01/1993 | FC BARCELONA |
| CT15309 | GALIMANY GUASCH        | 05/10/1985 | FC BARCELONA |
| CT16154 | GUARNER PIQUET, MIREIA | 02/09/1992 | AA CATALUNYA |

**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 Octubre enviant un correu a [david@fcataletisme.cat](mailto: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, Jose Ríos ([joserios69@hotmail.com](mailto:joserios69@hotmail.com)), l'adjunt per mig-fons, Andreu Novakosky ([andreunovakosky@gmail.com](mailto:andreunovakosky@gmail.com)) o el responsable de l'activitat, Juan Carlos Galán ([jkgalanmiro@gmail.com](mailto:jkgalanmiro@gmail.com)).

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

