



La Federació Catalana d'Atletisme i la Real Federació Española de Atletismo (RFEA), desenvolupant el Programa Nacional de Tecnificació Deportiva (PNTD) per a 2022 de la RFEA, organitzaran la següent Jornada de Formació Tècnica d'Especialització i Seguiment de marxa el proper diumenge 27 de novembre, a la que es convoca als/les següents atletes i els seus/seves entrenadors/es personals (en possessió de llicència federativa d'entrenador/a RFEA obligatòria).

Les dades de la concentració són:

Dia: Diumenge 27 de novembre de 2022
Lloc: CAR Sant Cugat
Horari: 10.30 - 18.00 hores

Tècnic especialitzat: Mikel Odriozola Dominguez

Ponent: Jordi Queralt Segura

Coordinador jornada: Jose Manuel Rodriguez Aguilar

Programa:

10.30 h.	Recepció d'atletes i d'entrenadors/es
11.00-12.30	Treball en gimnàs (sala peses)
12.30-13.30	Pràctiques en pista d'atletisme
13.45-15.00	Dinar
15.30-17.30	Classe pràctica en sala audiovisual
18.00	Finalització de l'activitat

Objectius: Conèixer els diferents tipus de treball de força en la marxa atlètica.
Realitzar exercicis de força en funció del treball proposat.
Familiaritzar-se amb les adaptacions de força en funció del cicle menstrual de l'atleta femenina.
Conèixer mètodes de valoració objectiva respecte els valors de força de l'atleta

Confirmació assistència: Límit dilluns 21 de novembre en david@fcatletisme.cat **AQUESTA DATA ÉS IMPROPRORROGABLE**

Notes importants: Únicament podran accedir a les instal·lacions, els/les entrenadors/es i atletes que hagin confirmat assistència. No poden entrar ni cotxes ni acompanyants al CAR,

Atletes convocats/des :

CT 832	ANTON ALMAR, ELOI	27/09/2007	GA Lluïsos Mataro
CT 869	AUBIA GARCIA, NAIA	16/09/2007	UA Barberà
CT 172	BALLESTER TATARET, ELIES	22/07/2006	FC Barcelona
CT 29280	DURO ROMERAL, ERIKA	28/01/2005	Cornellà At.
CT 937	ELVIRA MARTIN, BIEL	20/11/2008	CA Viladecans
CT 773	FERRIZ NUÑEZ, NURIA	21/02/2008	AA Catalunya
CT 259	JIMENEZ NICOLAU, MARTA	23/10/2006	AA Catalunya
CT 29602	LACAMBRA MUÑOZ, HELENA	02/11/2005	CA Nou Barris
CT 868	LOPEZ ARIAS, ORIOL	06/02/2008	UA Barberà
CT 298	MOLINA ESPARTERO, IVAN	19/01/2006	GA Lluïsos Mataro
CT 1182	RUBIO VILLACAMPA, CLAUDIA	08/05/2008	CA Viladecans
CT 22	SANTACREU CALATAYUD, SOFIA	07/02/2006	JA Sabadell
CT 39	SAÑAS CAPDEVILA, NURIA	16/05/2008	CA Vic
CT 28623	SERRET MENENDEZ, GRISELDA	09/07/2005	Atletismo Alcorcon
CT 1027	TORRES AUBERNI, GINA	25/08/2007	UA Terrassa

Entrenadors/es convocats/des :

ALONSO RODA, ERNESTO
ARAGONESES FERNANDEZ, ALEJANDRO
CALATAYUD MASIP, SERGI
CASTRO NUÑEZ, MANUEL
PELEGRÍ GUILLEME, LAURA
MASSANA GRÀCIA, VALENTÍ