****

AREA DIRECCIÓN TÉCNICA

CIRCULAR Nº: 12/2015

A las Federaciones Territoriales

A las atletas convocadas

A sus entrenadores

**CONCENTRACIÓN SECTOR DE FONDO Y MEDIO FONDO**

La Federación Vasca de Atletismo a propuesta del Director Técnico D. Víctor Clemente Aguinaga y previo a los informes presentados por los responsables del sector de fondo y medio fondo Ricardo Jimenez, organizará la siguiente concentración con atletas del sector:

**CONFIRMACIONES: Desde el día de publicación de la circular hasta el día 13 de marzo, de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas.**

**LUGAR:**

 Segovia

**FECHAS:**

 Comienzo: Jueves 02 de abril, a la comida (13,45).

 Final: lunes 06 de Abril tras el desayuno (10,00).

**DESPLAZAMIENTO:**

 En coches y/o furgonetas con salidas desde San Sebastián y Bilbao (se confirmará una vez se concreten los asistentes). No se abonarán coches particulares.

 **ESTANCIA:**

 Hostal Venta Magullo.

**CONDICIONES DE ASISTENCIA PARA LOS ATLETAS**

* No acudir lesionado o con alguna otra limitación que impida cumplir con los entrenamientos planteados.
* Respetar la dinámica de trabajo planteada (se adjunta).
* Abonar un tercio del costo de la asistencia **(40 €) ES74 3035 0083 26 0830093764 el abono se hará especificando el nombre de la persona que acude a la concentración y servirá de confirmación**

**ASISTENTES:**

Responsable de la Concentración: Ricardo Jimenez Mangas (También función de médico).

Entrenador ayudante: Pendiente de confirmar

Fisioterapeuta: Lorea Ayala

Atletas invitados:

|  |  |
| --- | --- |
| **PENELOPE R. BAÑOS GIMENEZ** | **Atletico San Sebastian** |
| **IVAN FERNANDEZ ANAYA** | **Bikila Madrid** |
| **TRIHAS GEBRE AUNOON** | **Santutxu** |
| **IRAIA GARCIA ETXEBARRIA** | **Santutxu** |
| **EL HASSAN OUBADDI** | **Real Sociedad** |
| **TAMARA PEREZ PEROSANZ** | **Súper Amara BAT** |
| **BEN DAOUID HAMID** | **Playas Castellón** |
| **YOUSEFF FATHI** | **Leioa AT** |
| **UNAI ARROYO CABEZA** | **Tolosa CF** |
| **LOREA AYALA** | **Atletico San Sebastian** |
| **ENEKO AGIRREZABAL** | **Txindoki A.T.** |
| **IGNACIO TANCO** | **Real Sociedad** |

ESQUEMA BASE DE ENTRENAMIENTO

CONCENTRACION DE SEGOVIA

(21-25/IV/ 2.014)

ESQUEMA BASE DE ENTRENAMIENTO

CONCENTRACION DE SEGOVIA

(02-06/IV/ 2.015)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **jueves** | **viernes** | **sábado** | **domingo** | **lunes** |
| M)**LLEGADA A COMER****(13,30-14,00)** | M) Calent.(15’) + CC I (40-50’) + T.C. + 8x80 + C.C.10’ (**Escenario natural**) | M) Calent.(15’) + T.C. + CCII (40’) ó Carrera alterna ó Fartlek (6-(6-5-5-4-4-3-3-2-2-1-1)+ C.C.10’(**Escenario natural**) | M) Calent.(15’) + CC I-II (30-60’) + T.C. + 8x80 + C.C.10’ (**Escenario natural**) | **DESPEDIDA****TRAS DESAYUNO** |
| T) Calent.(15’) + CCI-II (40-70’) + T.C. + 8x80 (**Escenario natural**) | T) Calent.(30’) + T.C.+ Frac. tipo RRL ó RRC (Rep.: 2.000...400)+ C.C.10’   **PISTA** | **DESCANSO** | T) Calent.(25’) + T.C. + Frac. Tipo VMA (100...500) ó CAP. LACT. (300…800) + C.C.10’ RLPISTA  |  |

 La Dirección Técnica

****

ZUZENDARITZA TEKNIKOAREN ARLOA

ZIRKULAR ZENB.: 12/2015

Lurralde Federazioentzat

Atleta partaideentzat

Bere entrenatzaileentzat

**IRAUPEN ETA IRAUPEN ERTAINAREN SEKTOREAREN KONTZENTRAZIOA**

Euskadiko Atletismo Federazioak, Victor Clemente Aguinaga Zuzendari Teknikariaren proposamenari jarraiki eta Ricardo Jimenez Mangas raupen hala nola iraupen ertainaren sektoreko arduradunek aurkeztu txostenen aldez aurretik antolatuko du ondorengo kontzentrazioa sektoreko atletekin:

**EGIAZTAPENAK: Zirkularra argitaratzen den egunetik martxoaren 13ra arte, data horretarako egiaztatu ezean beste atleta batzuei deituko zaie.**

**TOKIA:**

 Segovia

**DATAK:**

 Hasiera: Osteguna, apirilak 02, bazkarian (13,45).

 Amaiera: Astelehena, apirilak 06, gosaldu ondoren (10,00).

**LEKUALDATZEA:**

 Autoz eta/edo furgonetaz irteerak Donostiatik eta Bilbotik izanik (bertaratuak zehaztean egiaztatuko da). Auto partikularrik ez da ordainduko

 **EGONALDIA:**

 Magullo Ostatua.

**ATLETEN PARTAIDETZARAKO BALDINTZAK**

* Lesionatuta edota dagozkion entrenamenduak betetzea eragotziko duen bestelako arazoagatik mugatuta ez bertaratzea.
* Planteatu lan dinamika errespetatzea (atxikita).
* Bertaratze kostuaren herena abonatzea **(40 €) ES74 3035 0083 26 0830093764 atletaren izena eta abizena jarrita eta honek izen ematea konfirmatzeko balio izango du.**

**BERTARATUAK:**

|  |  |
| --- | --- |
| **PENELOPE R. BAÑOS GIMENEZ** | **Atletico San Sebastian** |
| **IVAN FERNANDEZ ANAYA** | **Bikila Madrid** |
| **TRIHAS GEBRE AUNOON** | **Santutxu** |
| **IRAIA GARCIA ETXEBARRIA** | **Santutxu** |
| **EL HASSAN OUBADDI** | **Real Sosiedad** |
| **TAMARA PEREZ PEROSANZ** | **Súper Amara BAT** |
| **BEN DAOUID HAMID** | **Playas Castellón** |
| **YOUSEFF FATHI** | **Leioa AT** |
| **UNAI ARROYO CABEZA** | **Tolosa CF** |
| **LOREA AYALA** | **Atletico San Sebastian** |
| **ENEKO AGIRREZABAL** | **Txindoki A.T.** |
| **IGNACIO TANCO** | **Real Sociedad** |

Kontzentrazioaren arduradunak: Ricardo Jimenez Mangas (Halaber mediku funtzioa).

Entrenatzaile laguntzailea: Egiaztatzeko zain

Fisioterapeuta: Lorea Ayala

Atleta gonbidatuak:

ENTRENAMENDUAREN ESKEMA OINARRIA

SEGOVIAKO KONTZENTRAZIOA

(2015 /IV / 02-06)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **osteguna** | **ostirala**  | **larunbata** | **igandea** | **astelehena** |
| M)**IRISTEAN BAZKARIA****(13,30-14,00)** | M) Berok.(15’) + CC I (40-50’) + T.C. + 8x80 + C.C.10’ (Agertoki naturala) | M) Berok. (15’) + T.C. + CCII (40’) edo Lasterketa txandakakoa edo Fartlek (6-(6-5-5-4-4-3-3-2-2-1-1)+ C.C.10’(**Agertoki naturala**) | M) Berok.(15’) + CC I-II (30-60’) + T.C. + 8x80 + C.C.10’ (**Agertoki naturala**) | **AGURRA GOSALDU ONDOREN** |
| T) Berok.(15’) + CCI-II (40-70’) + T.C. + 8x80 (Agertoki naturala) | T) Berok.(30’) + T.C.+ Frak. mota RRL edo RRC (Errep.: 2.000...400)+ C.C.10’   **PISTA** | **ATSEDENALDIA** | T) Berok. (25’) + T.C. + Frak. mota VMA (100...500) edo CAP. LACT. (300…800) + C.C.10’ RLPISTA  |  |

 Zuzendaritza Teknikoa