****

**AREA DIRECCIÓN TÉCNICA**

**CIRCULAR Nº: 18/2014**

A las Federaciones Territoriales

A las atletas convocadas

A sus entrenadores

**CONCENTRACIÓN SECTOR DE LANZAMIENTOS**

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 lanzamientos Jose Antonio Garcia Feijoo organizará la siguiente concentración con atletas del sector:

**CONFIRMACIONES: Desde el día de publicación de la circular hasta el día 27 de marzo, de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas.**

**LUGAR:**

Benicasim (Castellón) Hotel Intur Orange Av/ Gimeno Tomás Nº-9

**FECHAS:**

Comienzo: 21 de Abril Lunes

Final: 25 de Abril Viernes

**DESPLAZAMIENTO:**

El desplazamiento se realizará en los Autobuses de la Territoriales, si hay sitio, sino en coches.

En cuanto estén hechas las confirmaciones se decidirá, en función de las mismas.

**ESTANCIA:**

Hotel INTUR ORANGE Av. / Gimeno Tomás Nº-9 Telf. 964394400

**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).

**ASISTENTES:**

Responsable de la Concentración: Jose Antonio Garcia Feijoó

Entrenador ayudante:

Atletas invitados:

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre | Club |
| ARANTZA MORENO FDEZ | F. C. Barcelona |
| HELENE COLOMO IRAOLA | TOLOSA |
| LEIRE GORRITXATEGI CONDE | BIDEZABAL |
| GARAZI CASTAÑARES ADAN | ESCORPIO |
| NORA AIDA BICET JUAN | VALENCIA |
| AMAIA DUBLANG JIMENEZ | AT. SS |
| ASIER EIZAGIRRE BURGOA | U.P.V |
| IKER MAIZ ETXANIZ | R. SOCIEDAD |
| SERVANDO RIVAS HERRERO | R. SOCIEDAD |

**PLAN DE TRABAJO**

LUNES MAÑANA:

Viaje de incorporación

TARDE:

Calentamiento general + específico

Técnica: Imitaciones + Lanz. Parado y con semi-impulso

Progresivos

MARTES MAÑANA:

Calentamiento general + específico.

Técnica: Lanzamientos semi-impulso y completo

Saltos + Progresivos + estiramientos

TARDE:

Calentamiento General.

Fuerza

Saltos

Progresivos + estiramientos

MIERCOLES MAÑANA:

Calentamiento general + específico

Técnica

Progresivos + estiramientos

Fuerza especial B. Medicinal

TARDE:

Descanso

JUEVES MAÑANA:

Calentamiento general y específico

Técnica

Estiramientos

Tarde:

Calentamiento general

Fuerza

Saltos + Progresivos + estiramientos

VIERNES MAÑANA:

Técnica: Lanzamientos con semi-impulso + completo

Fuerza

Progresivos + estiramientos

VIERNES TARDE:

Viaje de regreso

Los atletas deberán llevar su plan de entrenamiento confeccionado por su entrenador personal.

Será obligación hacer coincidir los horarios de técnica y de fuerza con los horarios establecidos.

Zuzendaritza Teknikoa

****

**ZUZENDARITZA TEKNIKOAREN ARLOA**

**ZIRKULAR ZENB.: 18/2014**

Lurralde Federazioentzat

Atleta partaideentzat

Bere entrenatzaileentzat

**JAUZI SEKTOREAREN KONTZENTRAZIOA**

Euskadiko Atletismo Federazioak, Victor Clemente Aguinaga Zuzendari Teknikariaren proposamenari jarraiki eta Jose Antonio Garcia Feijoó jaurtiketa sektoreko arduradunak aurkeztu txostenen aldez aurretik antolatuko du ondorengo kontzentrazioa sektoreko atletekin:

**EGIAZTAPENAK: Zirkularra argitaratzen den egunetik martxoaren 27ra arte, data horretarako egiaztatu ez badira beste atleta batzuei deituko zaie.**

**TOKIA: Benicasim (Castelló) Intur Orange Hotela Gimeno Tomas Etorbidea, 9**

**DATAK:**

Hasiera: apirilak 21, astelehena

Amaiera: apirilak 25, ostirala

**LEKUALDATZEA:**

Lekualdatzea Lurraldetako Autobusetan egingo da, tokia badago, bestela autoetan.

Egiaztapenak eginak daudenean erabakiko da, horien arabera.

**EGONALDIA:**

INTUR ORANGE Hotela, Gimeno Tomas Etorbidea, 9 Telf. 964394400

**ATLETEN PARTAIDETZARAKO BALDINTZAK**

* Lesionatuta edota dagozkion entrenamenduak betetzea eragotziko duen bestelako arazoagatik mugatuta ez bertaratzea.
* Planteatu lanaren dinamika errespetatzea (atxikita).

**BERTARATUAK:**

Kontzentrazioaren arduraduna: Jose Antonio Garcia Feijoó

Entrenatzaile laguntzailea:

Atleta gonbidatuak:

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre | Club |
| ARANTZA MORENO FDEZ | F. C. Barcelona |
| HELENE COLOMO IRAOLA | TOLOSA |
| LEIRE GORRITXATEGI CONDE | BIDEZABAL |
| GARAZI CASTAÑARES ADAN | ESCORPIO |
| NORA AIDA BICET JUAN | VALENCIA |
| AMAIA DUBLANG JIMENEZ | AT. SS |
| ASIER EIZAGIRRE BURGOA | U.P.V |
| IKER MAIZ ETXANIZ | R. SOCIEDAD |
| SERVANDO RIVAS HERRERO | R. SOCIEDAD |

Zuzendaritza Teknikoa