



Federación Vasca de Atletismo/ Euskadiko Atletismo Federazioa
Avda. Cervantes, 51 Edificio 11 – Planta 3º - Dpto. 14 - 48970 – Basauri (Vizcaya)
Email: fvaeaf@euskalnet.net

AREA DIRECCIÓN TÉCNICA

CIRCULAR Nº: 46/2017

CONCENTRACIÓN DE VALLAS

La Federación Vasca de Atletismo a propuesta del Director Técnico D. Víctor Clemente Aguinaga y previo a los informes presentados por el responsable del sector de **Gorka Zuazo Fernández** organizará la siguiente concentración con atletas del sector:

CONFIRMACIONES: Desde el día de publicación de la circular hasta el día 6 de octubre, de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas.

LUGAR:

Vitoria-Gasteiz (Módulo cubierto de Mendizorroza).

FECHAS: 14 de octubre del 2017

Comienzo: 10:30 AM (14-10-2017)

Final: 13:00 PM (14-10-2017)

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.

ASISTENTES:

Responsable de la Concentración: Gorka Zuazo

Atletas invitados: (Convocatoria abierta) Todo atleta que prepare pruebas con vallas y/o participe en ellas.

Entrenadores invitados: Todo entrenador que tenga interés en asistir.

*** Todo asistente (tanto atletas como entrenadores) deberá confirmar su asistencia a la federación o al responsable del sector antes del 6 de octubre (día 6 incluido) para solicitar acceso a la instalación.**

PLAN DE TRABAJO

- Calentamiento
- Fortalecimiento específico vallistas
- Movilidad
- Ejercicios con vallas
- Ritmos con vallas.