



## **AREA DIRECCIÓN TÉCNICA**

### **CIRCULAR Nº: 17/2014**

A las Federaciones Territoriales  
A las atletas convocadas  
A sus entrenadores

### **CONCENTRACIÓN SECTOR DE VALLAS**

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 vallas Gorka Zuazo Fernández y Javier Pascual Rey se 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:**

Del lunes 21 de abril al viernes 25 de abril.

#### **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.

#### **ASISTENTES:**

Responsable de la Concentración: Gorka Zuazo

- Iban Maiza Otaolaurrutxi (Real sociedad) 110V
- Iñaki Encinillas Azkunaga (Simply-Scorpio 71) 110V
- Paula Zarain Palacios (Celigüeta barrutia) 100V
- Larraitz Bergara Nieto (Atlético San Sebastian) 100/400V
- Mikel Martínez Gutierrez (UPV) 400V
- Eskolunbe Puente Matanza (Bidezabal) 400V
- Yaiza Perez García (Simply-Scorpio 71) 400V
- Martín de la Fuente Lopetegui (Real Sociedad) 400V
- Gaizka Ormazabal Ortega (Lasarte-Oria) 400V

**PLAN DE ENTRENAMIENTO:**

<b>DÍA</b>	<b>MAÑANA</b>	<b>TARDE</b>
21 DE ABRIL	Viaje: Salida sobre las 7-7:30 y llegada sobre las 14:30. Comida en el hotel.	Rodar/estirar/movilidad/compartación.
22 DE ABRIL	Calentamiento. Fortalecimiento general y especial para vallas. Ejercicios para el trabajo de pies (botes). Ejercicios de carrera. Rodar.	Calentamiento. Técnica de vallas Ritmo “largo” con vallas (110/400V). Rodar.
23 DE ABRIL	Calentamiento. Fuerza (pesas). Multisaltos. (horizontales/verticales) Ejercicios de carrera (frecuencia/amplitud).	Descanso.
24 DE ABRIL	Calentamiento. Fortalecimiento general y especial para vallas. Batidas sucesivas con vallas. Rodar.	Calentamiento. Técnica de vallas Ritmo “corto” con vallas (110/400V). Rodar.
25 DE ABRIL	Calentamiento. Movilidad caderas con/sin vallas. Multilanzamientos. Intervall training.	Viaje: Salida sobre las 15:30 y llegada a las 22:30 aproximadamente.