 CIRCULAR Nº: 39/2019 **CONCENTRACIÓN SECTOR 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 **Gorka Zuazo** organizarán la siguiente concentración:

**CONFIRMACIONES: Desde el día de publicación de la circular hasta el día 22 de noviembre (día 22 incluido), de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas.**

**LUGAR:** Vitoria-Gasteiz (Mendizorroza).

**FECHAS:** 30-11-2019

 Comienzo: 10:30

Final: 13:30

**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 (DE CATEGORÍA SUB 18 EN ADELANTE) 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 sus asistencia antes del 22 de noviembre (día 22 incluido). Mediante los siguientes ENLACES:**

|  |  |
| --- | --- |
| [**ATLETA**](https://docs.google.com/forms/d/19AszetlecJppFO9M1vFDp1rZT0JKUdctfl4ohbSZBmU/edit?usp=sharing) | [**ENTRENADORES**](https://docs.google.com/forms/d/1rmsG0iv9LjHE69yHCSUr02k6fP9JriCC2ryHs86h-7k/edit?usp=sharing) |

**PLAN DE TRABAJO**

* Calentamiento.
* Fortalecimiento específico vallistas + Movilidad.
* Técnica/ritmo/salidas con vallas.

**La Dirección Técnica**