



Circular 18 /2022 Concentración Sector Marcha Atlética

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 Alejandro Ruisánchez Salas organizarán la siguiente concentración:

LUGAR:

Ciudad Deportiva San Vicente de Barakaldo

FECHAS: 18 de Abril de 2022 (Lunes)

Comienzo: 09:30 h

Final: 13:00 h

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.

PROGRAMA ACTIVIDADES

09.30 h Recepción Atletas

Calentamiento

Movilidad

Test Vam 6 min

11.00 h a 11.30 h descanso

11.30 h

Entrada en calor

Movilidad

Técnica Básica

Técnica específica

ASISTENTES:

Responsable de la Concentración: Alejandro Ruisánchez Salas

Entrenadores invitados: Todo entrenador que tenga interés en asistir que cuente con licencia de entrenador RFEA o FVA.

Atletas invitados: Todo atleta de la disciplina

La Dirección Técnica



18/2022 Zirkularra, Martxa Sektorearen Kontzentrazioa

Euskal Atletismo Federazioak, Víctor Clemente Aguinaga zuzendari teknikoak proposaturik eta **Alejandro Ruisanchez Salas** sektoreko arduradunak aurkeztutako txostenen aurretik, kontzentrazio hau antolatuko du:

LEKUA:

Barakaldoko San Bizente Kirol Hiria

DATAK: 2022eko apirilaren 18a (Astelehena)

Hasiera: 09:30 AM

Finala: 13:00 PM

ATLETENTZAKO LAGUNTZA-BALDINTZAK

Lesionaturik ez joatea edo jarritako entrenamenduak betetzea eragozten duen beste mugaren bat izatea.
Planteatutako lan-dinamika errespetatzea.

BERTARATUAK:

Kontzentrazioaren arduraduna: Alejandro Ruisanchez Salas

Entrenatzaile gonbidatuak: Joateko interesa duen entrenatzaile oro.

Atleta gonbidatuak: Diziplinako atleta guztiak

La Dirección Técnica