



## CONCENTRACIÓN SECTOR MARCHA ATLETICA

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 marcha atlética, Alejandro Ruisanchez, organizará la siguiente concentración con atletas del sector.

**CONFIRMACIONES:** Desde el día de publicación de la circular hasta el día 13 de Noviembre, de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas. **Obligatoria confirmación al email:** [fvaeaf@euskalnet.net](mailto:fvaeaf@euskalnet.net) una vez cerradas las confirmaciones se les remitirá vía email un cuestionario que tendrá que ser traído el día de la concentración.

**LUGAR:**

Basauri (Vizcaya)

**FECHAS:**

17 de Noviembre, Sábado

**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: Alejandro Ruisanchez

Entrenadores: Los entrenadores de los atletas convocados siempre y cuando tengan licencia tramitada de entrenador FVA/RFEA

Atletas invitados:

Nombre	Club
MARKEL GUTIERREZ GARCIA	C.D. EIBAR
DANIEL ORTEGA BALEIRON	BARRUTIA A.E.
ANTONIO PORCEL ARANA	ATLETISMO PORTUGALETE
HODEI CABALLERO PARRA	TXINDOKI A.T.
ENEKO OSORO AGIRREGABIRIA	C.D. EIBAR
MAIANNE SARRIEGI DIAZ	SUPER AMARA BAT
ANGELA ECHEVARRIA DIAZ	AT. SAN SEBASTIAN
IDOIA ATXAGA QUEVEDO	AT. SAN SEBASTIAN

### *Plan de trabajo:*

---

En esta concentración se realizarán unos test de condición física para establecer los planes de trabajo durante la temporada y para futuras temporadas.

09:30 Puerta de Polideportivo  
En pista breve charla sobre trabajo a realizar.

10:00 calentamiento previo y movilidad.

10:20 Batería de test de condición física específica.

13:30 Fin de la concentración.

Además están invitados a acudir los entrenadores, con la misma condición de licencia tramitada, que quieran establecer esta dinámica de trabajo.

La Dirección Técnica