



# FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

## CIRCULAR 124/2020

18 de diciembre de 2020

### **JORNADA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU** MEDIO FONDO - FONDO

Esta federación, a propuesta del responsable técnico Gabriel Lorente Carpe, organiza la presente jornada de tecnificación para la cual se convoca a atletas regionales incluidos en el programa de tecnificación, así como, a aquellos considerados de especial interés por diversos motivos. También se invita a sus entrenadores personales, con licencia FAMU.

**FECHA:** 28-29 de diciembre de 2020

**LUGAR:** CTD “Infanta Cristina” (Los Narejos)

**HORARIO:** Lunes 28 a las 10:00 horas hasta el martes 29 a las 19:30 horas

**OBJETIVOS:**

- Tomar contacto con los deportistas practicantes de esta disciplina.
- Valorar al deportista a nivel técnico.
- Valorar un punto de partida o en su caso, establecer las zonas para mejorar en el entrenamiento de la resistencia.
- Apoyar, si así lo demandan, el trabajo de los entrenadores personales para mejorar las prestaciones de los atletas convocados.
- Atender las demandas de cualquier entrenador/a o deportista interesado en la especialidad y que desee recibir apoyo o formación inicial.

**PLANIFICACIÓN ORIENTATIVA DE LAS SESIONES DE TECNIFICACIÓN:**

**LUNES 28:**

- De las 10.00-10.30h: Llegada de los participantes y sus entrenadores personales.
- 10.30-13.00h: entrenamiento 1: Rodaje extensivo + Movilidad de vallas + Grabación del patrón motor + Core + Estiramientos
- De 13.00h-17.00: Comida y descanso
- De 17.00-19.30h: entrenamiento 4: Calentamiento + Trabajo de pies y propiocepción + Ejercicios específicos de fuerza aplicados a la carrera + Grabación y visionado de patrón motor

**MARTES 29:**

- De 10.30-13.00h: entrenamiento 3: Test VAM, determinación de zonas de trabajo + trabajo de compactaciones
- De 13.00h-17.00: Comida y descanso
- De 17.00-19.00h: entrenamiento 4: Rodaje regenerativo + técnica de carrera + trabajo de pies y propiocepción + estiramientos
- 19.30h: Fin de las jornadas y vuelta a casa

### **ATLETAS CONVOCADOS PARA LOS DOS DÍAS:**

- Petros Sánchez Ropero
- María Martínez Alburquerque

### **ATLETAS CONVOCADOS PARA LA JORNADA DEL MARTES (Deberán estar en la pista de atletismo de San Javier a las 10.15h):**

- Adrián Díaz García
- Ana María Avellaneda Gómez
- Gema Rebollo Osma
- Mario Monreal Lozano
- Simón Guasp Heredia
- Gema Guasp Heredia
- María José Espín Valera
- Daniel Gálvez Andreu
- Marcos Burdaspar Yabar
- Francisco Llamas Toledo
- Juan García Rostan Orenes
- Blanca Conesa Zamora
- Julio Calviño Palomares
- Juan Alonso Pettersson
- Mohamed Zerhouini Rqiq

### **ENTRENADORES INVITADOS:**

Javier Llinares Saravia

Además, todos los entrenadores personales de los atletas convocados e invitados, además de aquellos que lo soliciten según se indica, siendo imprescindible estar tener licencia FAMU en activo.

#### **NOTAS IMPORTANTES:**

- Cualquier entrenador no incluido en esta convocatoria interesado en asistir para recibir asesoramiento y apoyo para desarrollar esta disciplina con sus deportistas, queda invitado previa comunicación al correo abajo indicado.
- Igualmente, cualquier atleta interesado/a en asistir a esta jornada de tecnificación, deberá solicitarlo a través de su club o entrenador/a al correo abajo indicado, quedando de esta manera invitado para participar.

Se ruega confirmar asistencia antes del día 22 de diciembre al correo:

[gabilorente3@hotmail.com](mailto:gabilorente3@hotmail.com)

VºBº



**Fdo. José García Ros**  
Director Técnico FAMU



**Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas**  
Secretario General FAMU