



# FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

## CIRCULAR 123/14

6 de noviembre de 2014

### CONFIRMACION ASISTENCIA JORNADA DE TECNIFICACION DEPORTIVA FAMU

**- CAR INFANTA CRISTINA (Los Narejos, 8 de noviembre 2014) -**

Por medio de la presente se comunica la relación de atletas y entrenadores, que han “**confirmado su asistencia**”, a la Jornada de Tecnificación que tendrá lugar el próximo sábado **8 de Noviembre** en el Centro de Alto Rendimiento Infanta Cristina en los Alcázares. Así como, plan de entrenamiento.

**Día:** Sábado 8 de Noviembre

**Lugar:** Centro de Alto Rendimiento Infanta Cristina, Los Narejos (Los Alcázares)

**Hora:** 10:00 Bienvenida

10:30-13:00 Entrenamiento

13:30 Comida

17:00-19:30 Entrenamiento

**Objetivos:** Toma de contacto con los deportistas. Análisis situación actual.

#### CROSS - MEDIO FONDO – FONDO Y OBSTÁCULOS:

##### ATLETAS

Alejandro Ortuño Muñoz

Zouhayr El Badr

Ángela Lucas Marín

Víctor Requena Aznar

Carolina García Pérez

Mohamed Zouahini

Roberto Sánchez Navarro

Rizki Yahveoui

Darío Romero Navarro

David Vázquez Rodríguez

José Ángel Martínez de Hoyos

Pino García Contreras

Mariano García García

Marta Meroño Gutiérrez

Mario Carrillo Saorín

Laura Puche Soriano

**NOTA IMPORTANTE:** Los atletas de este sector deberán traer justificante de sus padres o tutores legales, con consentimiento de los mismos para ser desplazados en vehículos por los entrenadores desde el car hasta la pista de atletismo de San Javier, tanto trayecto de ida como de vuelta (ANEXO 1)

##### ENTRENAMIENTO

Mañana: rodaje + cambios de ritmo/interval (Pista atletismo San Javier)

Tarde: acondicionamiento físico

##### ENTRENADORES

Vicente Ávila

Gabi Lorente

Antonio Jesús Bermúdez Cutillas

## VELOCIDAD Y VALLAS

### ATLETAS VELOCIDAD

José Antonio Murcia Gómez  
Pedro José López Barranco  
Miguel Sánchez Baños  
Marcos Paredes Marín  
**Ismael Belhaki Rivas**  
Blanca Peñuelas Bueno  
Paqui Pérez Ortega  
María José Nortes Pérez  
María Dolores Guillen Ortigosa  
  
Juan González Arenas  
Irene Medina Lencina

### ATLETAS VALLAS

Antonio Barrancos Garrigos  
Domingo Vicente Guillen  
Jorge López Mercader  
Araceli Rojo Nicolás  
Fº Javier Truque Roca  
Alicia Sánchez Gimeno  
Marta Vivancos Inglés  
Patricia Quesada Gómez

### ENTRENAMIENTO

Mañana: trabajo propiocepción y técnica de carrera en playa, ejercicios aceleración.  
Tarde: gimnasia, condición física general y series.

### ENTRENADORES

Patricia Paz Meizoso  
Antonio Calderon Luquin

## SALTOS

### ATLETAS

José Antonio Maldonado	Pértiga
Ángela Rabadán Navarrete	Pértiga
Eva María Pérez Orenes	Pértiga
Cristina García Vera	Pértiga
<b>Fº Miguel Moreno Olivo</b>	Altura
<b>Jaime Plazas García</b>	Altura
Francisco Peyro Tortosa	Longitud
Maite Torres Tudela	Longitud
Sergio López Barranco	Longitud
Francisco José Gallego Martí	Triple
Sandra Garcia Rubio	Triple

### ENTRENAMIENTO

Mañana: movilidad vallas + gimnasia  
Tarde: técnica saltos

### ENTRENADORES

Juan Carlos Abellán Barnes  
Antonio Calderon Luquin

## LANZAMIENTOS

### ATLETAS

Marta Mellinas Gómez  
Tornike Samchkuashvili  
Mariano García Mateo  
**Jaime Raja Aparicio**  
Pedro Barrios Saura  
José Saura Nicolás

### PRUEBAS

Peso  
Peso  
Peso  
Peso  
Jabalina  
Jabalina

Alfonso Ruiz Garrigos	Jabalina
Juna José Martínez Martínez	Jabalina
Alejandro Martínez Martínez	Jabalina
Carmen María Méndez	Martillo- Disco
Alejandro Castaño Sánchez	Martillo
Olga Ruiz Roca	Martillo
Rafael Andrés Molina	Martillo
Soumaya Diab	Martillo

**NOTA IMPORTANTE:** Los atletas de este sector deberán traer justificante de sus padres o tutores legales, con consentimiento de los mismos para ser desplazados en vehículos por los entrenadores desde el car hasta la pista de atletismo de San Javier, tanto trayecto de ida como de vuelta (ANEXO 1)

#### **ENTRENAMIENTO**

Mañana: técnica lanzamientos (pista atletismo San Javier)  
Tarde: acondicionamiento y fuerza

#### **ENTRENADORES**

José García Ros  
Javier Linares Saravia  
Juan Cataño Ortigos  
Rafael Baraza López

### **PRUEBAS COMBINADAS**

#### **ATLETAS**

Sergio Jornet Liesa  
Lorenzo Martínez Anierte  
Pablo Díaz Morales  
Guillermo Belmonte Gómez  
Mari Carmen Guillen Torregosa  
Sheila García Lázaro  
Cristina Esteban Husillos  
Martín Ortiz Tomás  
Yolanda Pérez Cava  
Vicente Guardiola Poveda

#### **ENTRENAMIENTO**

Mañana: Técnica de vallas  
Tarde: hombres pértiga, mujeres altura

#### **ENTRENADORES**

Juan Alfonso García Roca  
Joaquín Martínez Parra

#### **ENTRENADORES PERSONALES**

José Miguel Hernández Urrea  
Isabel María López Plazas  
José Andrés Santa

**NOTA:** recordar que los atletas de pértiga y combinadas hombres, para poder realizar el entrenamiento de salto con pértiga deberán de llevar sus pértigas.

Vº Bº

**Patricia Paz Meizoso**

Dirección Técnica FAMU  
868972617 – direcciontecnica@lafamu.es