CIRCULAR 199/17

30 de diciembre de 2017

CONVOCATORIA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

SECTOR: TRAIL

Por medio de la presente se convoca a todos los atletas relacionados con el sector de Trail, a la JORNADA de TECNIFICACIÓN DEL SECTOR DE TRAIL, prevista por el responsable técnico del sector, Borja Rubio Férez, dirigida a los atletas que se encuentran en seguimiento y dentro del programa de tecnificación.
La jornada supondrá una primera toma de contacto con los atletas pertenecientes al programa, en la que además están invitados a participar todos los atletas que hayan concluido en cualquier competición de la Trail Tour Famu y/o Running Mountain dentro de los 10 primeros clasificados, tanto en categoría masculina como femenina, así como sus entrenadores.

FECHA: 13 de enero de 2017
LUGAR: El Valle (Balsa)
HORARIO: 10.00 a 13.00

OBJETIVO:

- EVALUACIÓN FÍSICA EN TEST ESPECÍFICO DE TRAIL
- ANÁLIS DEL MOVIMIENTO EN SUBIDA Y BAJADA
- PROFUNDIZAR PACING – TÁCTICA PARA CAMPEONATO ESPAÑA

CONTENIDOS:

- Introducción a técnicas de liberación miofascial.
- Calentamiento específico de competición.
- Valoración y corrección cinética y cinemática en subida y bajada.
- Test específico trail para valorar la condición física durante una temporada.
- Análisis de perfil y estrategias a desarrollar en el entrenamiento y competición para el campeonato de España.

MATERIAL OBLIGATORIO:

- Gps y banda para registro de las pulsaciones. (medidor de muñeca no valido)

MATERIAL ACONSEJADO:

- Foam roller
- Esterilla

RESPONSABLE:
Borja Rubio Férez

ATLETAS TECNIFICACIÓN:

- Francisco José Díaz Pozo
- Javier Salar Mayor
- Juan José Larrotcha Martínez –Carrasco
- Julio Azor López
- Esther Sánchez Pérez
- Ana Isabel Cánovas García
- Teresa Nimes Pérez

Todo aquel entrenador con licencia FAMU interesado podrá asistir a la jornada, están todos especialmente invitados.
Se ruega confirmación de asistencia al correo **borjarubioferez@gmail.com**, tanto entrenadores como atletas.

VºBº

Patricia Paz Meizoso
Dirección Técnica FAMU
direcciontecnica@famu.es

Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas
Secretario General FAMU
secretaria@famu.es // carreras@famu.es