



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO
DE LA REGIÓN DE MURCIA**

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 002/18

06 de Enero de 2018

CONVOCATORIA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

SECTOR: MARCHA ATLÉTICA

Por medio de la presente se convoca a los atletas relacionados con el sector de **MARCHA ATLÉTICA**, a la JORNADA de TECNIFICACIÓN DEL SECTOR, prevista por el responsable José A. Carrillo Morales dirigida a los atletas que se encuentran en seguimiento y dentro del programa de tecnificación.

FECHA: SABADO 13 DE ENERO

HORARIO: 10.30 a 13.00

LUGAR: CENTRO TECNIFICACIÓN MARCHA ATLETICA PISTA ATLETISMO JUAN MANUEL MOLINA
CIEZA

OBJETIVO:

EVALUACION FISICA Y TECNICA DE ATLETAS CON MINIMA NACIONAL O SELECCIONABLES CON EL EQUIPO FAMU PARA LOS NACIONALES POR AUTONOMIAS.

CONTENIDOS:

Calentamiento y ejercicios de movilidad

Test de flexibilidad

Circuito de fuerza especifica con y sin aparatos

Revisión técnica en tapiz rodante con grabación y visión continua tanto en monitor TV como en espejo frontal.

RESPONSABLE:

José A. Carrillo Morales (Técnico en atletismo, grado superior)

ATLETAS CONVOCADOS:

1. Pedro Conesa Cerón
2. Liberto López Marco
3. Jorge López Crespo
4. María Alarcón Martínez
5. Sofía Marco Soriano
6. Silvia García García
7. Erika Salmerón Moreno
8. Marta Bermejo Pérez

Se recomienda venir con pulsómetro, pulso en reposo (antes de levantarse, los últimos 4 días) y fecha de nacimiento.

Todo aquel entrenador con licencia FAMU interesado, podrá asistir a la jornada, están todos especialmente invitados.

Se ruega confirmación de asistencia al correo carrillo1956@gmail.com, tanto entrenadores como atletas.

VºBº



Patricia Paz Meizoso

Dirección Técnica FAMU
direcciontecnica@famuj.es



Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas
Secretario General FAMU

secretaria@famuj.es // carreras@famuj.es