



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

## **CIRCULAR 068/2022**

4 de abril de 2022

### **CONVOCATORIA JORNADA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU MEDIO FONDO - FONDO (16 / abril / 2022)**

La Federación de Atletismo de la Región de Murcia, 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:** Sábado 16 de abril de 2022

**LUGAR:** Pista de San Javier y CTD "Infanta Cristina" (Los Narejos)

**HORARIO:** 9:45h. (pista de San Javier) hasta las 19:00h. (CTD "Infanta Cristina")

#### **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 LA SESIÓN DE TECNIFICACIÓN:**

- De las 9.45-10.00h. (pista de San Javier): Llegada de los participantes y sus entrenadores personales.
- 10.00-12.00h.: test VAM, determinación de zonas de trabajo + trabajo de compactaciones.
- 12.30-14.00h. (en CTD "Infanta Cristina"): charla de nutrición deportiva "pautas de alimentación antes, durante y después del entrenamiento", a cargo del Dr. Javier Martínez Noguera, especialista en nutrición deportiva.
- De 14.00h-16.30h.: Comida en el CTD y descanso
- De 17.00-19.00h.: rodaje regenerativo + ejercicios de movilidad + técnica de carrera + trabajo de pies y propiocepción + estiramientos
- 19.00h. (en CTD "Infanta Cristina"): fin de la jornada.



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

### **ATLETAS CONVOCADOS: (Deberán estar en la pista de atletismo de San Javier a las 9.45h):**

- María José Espín Valera
- Petros Sánchez Roperó
- Mario Monreal Lozano
- Juan Alonso Petterson
- Alejandro Gordon Cameron Fernández
- Simón Guasp Heredia
- Francisco Llamas Toledo
- Adrián Sánchez Vicente
- Claudia Matía Martínez
- Gema Guasp Heredia
- Elena Liaño Rengel
- Fátima Hernández Bogao
- Ahmed Tourabi
- Irene García López
- Rocío Morote Valenzuela
- Marta Crespo Marín
- Cristina Dávila Ortiz
- Jesús Arroyo Gómez
- Juan Fulgencio Nicolás Avilés
- Raúl Martínez Ruiz
- Ángela Ortiz Rojas

### **ENTRENADORES CONVOCADOS:**

Javier Llinares Saravia  
Alex González Espinosa

Además, quedan invitados todos los entrenadores personales de los atletas convocados, además de aquellos que lo soliciten según se indica, siendo imprescindible 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 a valorar por el responsable de esta actividad.**

Se ruega confirmar asistencia hasta el domingo 10 de abril al correo [gabilorentez3@hotmail.com](mailto:gabilorentez3@hotmail.com), indicando nombre, DNI, nº licencia, nº de teléfono y mail del entrenador, pues lo solicitan en el CAR.



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

En Murcia, a 4 de abril de 2022

Vº Bº

**Fdo. José García Ros**  
Director Técnico FAMU  
[direcciontecnica@famु.es](mailto:direcciontecnica@famু.es)



**Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas**  
Secretario General FAMU  
[secretaria@famु.es](mailto:secretaria@famु.es) / [carreras@famु.es](mailto:carreras@famु.es)