

ÁREA TÉCNICA

CIRCULAR Nº 43/2017

Madrid, 17 de Mayo de 2017

Para General Conocimiento de Clubes, Entrenadores, Atletas



V JORNADA TECNIFICACIÓN PROTAMA 2016/2017

La Federación de Atletismo de Madrid (FAM), desarrollando el programa de Tecnificación Deportiva (PROTAMA) organiza a propuesta del Comité Técnico, la siguiente Jornada Técnica de PROTAMA Velocidad, Vallas, combinadas, fondo y Saltos, en la que se convoca a los atletas y sus entrenadores que a continuación se relacionan, siendo obligatorio para los pertenecientes a PROTAMA, incluidos los lesionados que asistirán como oyentes.

Se permite la asistencia a los entrenadores interesados que no hayan sido convocados.

DÍA: Sábado, 27 de Mayo de 2017.
LUGAR: Pista Cubierta de Atletismo de Madrid (CDM Gallur)
HORARIO : 10.00 h a 12.00 h jornada técnica

RESPONSABLES DE LA JORNADA: Isidro Arranz Juanilla, Román Martín Zoilo, Jorge Lozano Iglesias, Francisco Javier Martín Gil, José Luis Calvo Jaímez, Ángeles Guerra Hurtado, Julio Rifaterra Ferrer, José Manuel Martín Jiménez, Isidro Rodríguez Martín, Ignacio Martín Trejo Carmona, José Antonio Quintana Rodríguez

ADJUNTOS: Javier Ramírez de Arellano Torrico, Miguel Angel García Quintana, Miguel Angel García Guerrero, Justo Viera Ortega, Beatriz Belmonte, Sara Montero Cuesta, Juan Carlos Barrero Rueda, Daniel Barroso Sáez, Jorge Gras Tirado.

ATLETAS CONVOCADOS:

VELOCIDAD

PROTAMA

ANGULO PLAZA, MARINA	2001	AT.COLMENAR VIEJO	Mª DOLORES ROBLES MINGUEZ
ALBA MUÑIZ, IVAN	1999	AJALKALA	ANTONIO FDEZ. LARRAGUETA
ARREDONDO SOSA, SCARLET	2003	E.A. MAJADAHONDA	JOSE RAMON CANO BULNES
ATERIDO BERNAL, FRANCISCO	2002	LYNZE PARLA	ARACELI PALOMA GARCIA
DEL OLMO LOPEZ, LORENA	2000	AD MARATHON	GERMAN TEJADA
FAJARDO STRNAD, ROBERTO	2000	AT. COLLADO VILLALBA	PEDRO L. MORENO RODRIGUEZ
FERNANDEZ CALLEJA, ANDRES	1999	AD MARATHON	JOSÉ LUIS CALVO

GARCIA GARCÍA , PAULA	1998	AD MARATHON	MIGUEL ANGEL GARCÍA
JIMENEZ MATEO, ALFREDO	1999	AR CONCEPCIÓN	MIGUEL A. MARTINEZ LANGA
MORENO LOPEZ DE LA REINA, ANDREA	2003	AD MARATHON	GERMAN TEJADA MASET
OLIVA GONZÁLEZ, JORGE	1999	AT. FUENLABRADA	INÉS JIMENEZ PEREZ
PLAZA WENTZALU, CELIA	2001	M. ARGANDA	FRANCISCO JAVIER MARTIN
PRIETO ALCAIDE, CLAUDIA	2000	CDB COLEGIO BASE	JORGE LOZANO IGLESIAS
ROSEGIE NCOGO, TAMARA	1998	AD MARATHON	MIGUEL ANGEL GARCÍA
SAGAZ SPOTTORNO, IÑIGO	1997	AD MARATHON	SARA MORENO CUESTA
SÁNCHEZ CAMON, ADRIÁN	2001	AD MARATHON	GERMÁN TEJADA MASET
TEJEDOR PARDIÑAS, ELISA	1998	AD MARATHON	MIGUEL ANGEL GARCÍA
TRIGO TIREZ, JORGE	1999	AT FUENLABRADA	INÉS JIMENEZ PEREZ
VILLAVERDE CRISTOBAL, PEDRO	2001	MARATHON ARANJUEZ	ANTONIO GOMEZ TORRES
WRUSZAK WRUSZAK, ALEKSANDRA	2002	MARATÓN ARANJUEZ	ANTONIO GOMEZ TORRES
ZOLAWO KISANA, ELIEZER	2001	LYNZE PARLA	ARECELI PALOMO GARCÍA
SAEZ NAVARRO, IGNACIO	2002	CDB COLEGIO BASE	ISIDRO ARRANZ JUANILLA
INVITADOS			
ARRANZ PEIRO, PABLO	2001	AD SPRINT	JAVIER RAMIREZ DE ARELLANO
NAVARRO CEREZO, ESTHER	2000	AT. ALCORCÓN	MIGUEL LÓPEZ GARZÓN
CARBÓN GALLEGO, DAVID	2002	AT. LEGANÉS	ALEJANDRO VELA

Objetivos:

- Aprendizaje. práctica y fijación de las rutinas adecuadas para el calentamiento del velocista.
- Aprendizaje y práctica del sistema de cambio utilizado por los relevos nacionales. de 4x100.

Plan de trabajo:

- 10' carrera continúa.
- 5' Estirar.
- 10' condicion física general.
- 10' movilidad.
- 15' técnica de carrera.
- 30' Aprendizaje y práctica técnica cambio de testigo.
- 20' aprendizaje y práctica salida del receptor.
- 20' cambios sucesivos en equipos de cuatro.

VALLAS

PROTAMA

ALONSO MENDOZA, LUCIA	2002	CD COLEGIO BASE	ISIDRO ARRANZ JUANILLA
BORICO CHENE, JOSÉ LUIS	2001	AT FUENLABRADA	INÉS JIMÉNEZ PÉREZ
COVARRUBIAS FERNÁNDEZ, MARINA	2001	AT. FUENLABRADA	INÉS JIMÉNEZ PÉREZ
DIAZ RODRIGUEZ, ANGEL	2000	EA MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
EL MANSSOURI HARIF, OMAR	1999	AD MARATHON	MIGUEL A. MARTINEZ
GARCÍA NARROS, JULIA	1999	AD MARATHON	JESÚS BALLESTEROS HUERTA
GARCÍA SÁNCHEZ, CARLA	2001	AT. ALCORCÓN	SANTIAGO DIEZ RODRÍGUEZ
MAKOLY QUIRÓS, NEREA	1999	AD MARATHON	JORGE LOZANO IGLESIAS
MATESANZ ESTEBARANZ, LUCÍA	2002	CAP ALCOBENDAS	DANIEL BARROSO SAEZ
MOUTIA ABOUSSAID, YASSIF	1998	AD MARATHON	MIGUEL A. MARTINEZ LANGA
REVUELTA MATEOS, PABLO	2002	G. OASIS TRES CANTOS	FRANCISCO MORALES MUÑOZ
REVUELTA MATEOS, SARA	1999	G. OASIS TRES CANTOS	FRANCISCO MORALES MUÑOZ
ROMERO RODRÍGUEZ, MARÍA	1999	AT. FUENLABRADA	INÉS JIMÉNEZ PÉREZ
RUIZ GRACÍA, DANIEL	2000	AA MORATALAZ	IGNACIO CASTELLANO LÓPEZ
TARANCO RUIZ, MARTIN	1999	AA MORATALAZ	IGNACIO CASTELLANO LÓPEZ

SALTO ALTURA

PROTAMA

AGUNDO BARRIO , ANA	2000	G. OASIS TRES CANTOS	FRANCISCO MORALES MUÑOZ
ALAMAN HERNANDO, SONIA	1998	A.D.MARATHON	EDUARDO RODRIGUEZ LOBO
BURGOS DIAZ , DAVID	1999	CD GREDOS S. DIEGO	EDUARDO RODRÍGUEZ LOBO
CORBACHO SANTOS, ALVARO	1999	CD GREDOS SAN DIEGO	EDUARDO RODRÍGUEZ LOBO
GIL SERRANO, IRENE	2001	CD GREDOS SAN DIEGO	PARTRICIA SARRAPIO MARTIN
LILLO PEREZ, JULIA	2002	A.D.MARATHON	JESÚS BALLESTEROS HUERTA
MOLINA LOPEZ-NEGRETE, SOPHIA	1999	AA MORATALAZ	IGNACIO CASTELLANO LÓPEZ
TOBARRA LEAL, PEDRO	2000	ATLETISMO ALCORCON	JUAN DE LA CRUZ TORRES

INVITADOS

MUÑOZ ASENSIO, SERGIO	2002	AD MARATHON	VICTOR CARRILLO DE ALBORNOZ
COMAN, SAVA SIMINA	2003	CRONOS-VILLA	
REALNZAÓN COELLO, ALEJANDRO	2001	LAS ROZAS	MIGUEL MADRID FERNANDEZ
STAMPA AMORÓS, MIGUEL	2001	AT. POZUELO	
CARRASCO GARCIA, ANA	2001	CD GREDOS S. DIEGO	ANGEL SAINZ BEIVIDE

Programa:

- Como enlazar carrera-salto de la forma más eficiente

LONGITUD Y TRIPLE

PROTAMA LONGITUD

CARMONA LOPEZ, VICTOR	2000	AD MARATHON	MIGUEL A. GARCIA QUINTANA
IGLESIAS MARTIN, JUAN	2000	E.A. MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
MARTINEZ DE JAIME, PATRICIA	2001	ST. MOPRALZARZAL	MONTSERRAT FDEZ. MULLERAS
MONTALVILLO SAYABERA, JAIME	2001	A.D. MARATHON	MIGUEL ANGEL GARCIA QUINTANA
LABAJO HURTADO, RAUL	1998	AD.MARATHON	MIGUEL ANGEL MARTINEZ
PRIETO ALCAIDE, CLAUDIA	2000	CD COLEGIO BASE	JORGE LOZANO IGLESIAS
SAEZ NAVARRO, IGNACIO	2002	CD COLEGIO BASE	ISIDRO ARRANZ JUANILLA
SEVILLA IZQUIERDO, FERNANDO	2000	A.D. MARATHON	JESUS BALLESTEROS HUERTA

PROTAMA TRIPLE

ARROYO RAMIREZ, JORGE	1999	A.D. MARATHON	JUAN CARLOS ALVAREZ ORTIZ
BERROZPE ARIAS, GUILLERMO	1998	ATLETISMO ALCORCON	MYRIAM CLARISA ALCAIRE ERNST
BLAZQUEZ HERNÁNDEZ, EDUARDO	1999	AD MARATHON	EDUARDO CALLEJA HERNÁNDEZ
BRAVO RECIO, JUAN LUIS	2003	VAL. MARTIN BERLANAS	
LEZCANO RUBIO, PAULA	2000	E.A. MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
MARTIN BLANCO, DAVID	1999	CD COLEGIO BASE	JORGE LOZANO IGLESIAS
MEDINA FERNANDEZ, LAURA	2000	CD COLEGIO BASE	JORGE LOZANO IGLESIAS
RODRIGUEZ SANZ, PAULA	2003	AD MARATHON	ANTONIO GIL MONTERO

INVITADOS LONGITUD

ARREDONDO SOSA, SCARLET	2003	EA MAJADAHONDA	JOSE RAMON CANO BULNES
BARBA FERNÁNDEZ, SARA	2003	EA MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
FOLGADO MUÑOZ, DIEGO	2000	UA COSLADA	RAMON CARBALLO
HERVÁS RODRÍGUEZ, BLANCA	2002	EA MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
MONTEJANO MARISCAL, JORGE	1999	M. ARGANDA	FCO. JAVIER MARTIN GIL
ORTIZ BALLESTEROS, IGNACIO	1999	CAP ALCOBENDAS	DANIEL BARROSO SAEZ

PEREZ GOMEZ, PAULA	2001	M. ARGANDA	FCO. JAVIER MARTIN GIL
INVITADOS TRIPLE			
CHAPADO CRUZ, HUGO	2001	EM MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA
GOMEZ RUIZ, CARMEN	2000	AD MARATHON	EDUARDO CALLEJA HERNÁNDEZ
SERRANO AZPIAZU, AIONA	1999	AD MARATHON	JESÚS BALLESTEROS HUERTA
SERRANO AZPIAZU, MARTA	2003	AD MARATHON	RUBEN PEDROCHE AMORES
TREJO POVES, IRENE	2001	AT SS REYES	

PROGRAMA TRIPLE

1. Trabajo técnico de la carrera completa
2. Trabajo de brazos
3. Test multisaltos y 30 m lanzados

PÉRTIGA

PROTAMA

BERBEL MARTINEZ, ALEJANDRO	2000	AA VALDEMORO GO FIT	ROMÁN MARTÍN ZOILO
CARRASCO GARCIA, ANA	2001	CD GREDOS SAN DIEGO	ANGEL SAINZ BEVIDE
MONTALVILLO SAYABERA, ALVARO	2000	A.D. MARATHON	ROMÁN MARTÍN ZOILO
SANGUINO SÁNCHEZ, CAMILA	2003	AT. ALCORCÓN	JUSTO VIEIRA ORTEGA
OLIVAS BURGOS, DIEGO	2001	AT. COLMENAR VIEJO	M ^a ISABEL ROBLES MARTINEZ

INVITADOS

FERNANDEZ CASCALES, JAVIER	2000	A.T. ALCORCÓN	ROMÁN MARTÍN ZOILO
PARAJUA DELGADO, RAQUEL	2002	A.D. MARATHON	JUSTO VIEIRA ORTEGA
GALLEGO GAMEZ, JULIETA	2002	A.D. MARATHON	JUSTO VIEIRA ORTEGA
MENDEZ FILLOY, RAUL	2001	AT. COLMENAR VIEJO	M ^a ISABEL ROBLES MARTIEZ
LOZANO PÉREZ, ALVARO	2002	CD TAJAMAR	FRANCISCO MARTINEZ LUCIA
RAMIREZ MENDOZA, MAURICIO AITOR	2002	CD TAJAMAR	FRANCISCO MARTINEZ LUCIA

PROGRAMA SALTO CON PÉRTIGA:

- Presentación Jornada
- Test Plataforma de saltos
- Continuación de presentación-clavada
- Desarrollo fase aerea
 - o Ejercicios específicos
 - o Ejercicios acrobáticos

MEDIO FONDO Y FONDO

PROTAMA

FONDO

BURGUEÑO LOPEZ, BRUK JOSÉ	2001	AD MARATHON	SERGIO SÁNCHEZ PALANCAR
CAMPOS MORENO, ANA PATRICIA	1999	A.D. MARATHON	SERGIO SANCHEZ PALANCAR
CAMPOS MORENO, MARIA NIEVES	2001	A.D. MARATHON	SERGIO SANCHEZ PALANCAR
FERNANDEZ CARNAL, OLGA	2000	CD COLEGIO BASE	JESUS BALLESTEROS HUERTA
GARCIA DE LA ROSA CUADRADO, PATRICIA	1999	A.D. MARATHON	JESUS BALLESTEROS HUERTA
GASQUE PONTE, MARIA	2000	CD COLEGIO BASE	JAVIER RAMIREZ DE ARELLANO

LOPEZ MARTIN, ALEJANDRO	2000	MARATHON ARANJUEZ	ANTONIO GOMEZ TORRES
MARTINEZ POZA, LAURA	2001	AA VALDEMORO GO FIT	JOSE ESPAÑA COMENDADOR
MENDOZA JIMENEZ, RODRIGO	1998	ARDILLAS-ESCORIAL	FERNANDO ROMAN JIMENEZ
PÉREZ ZURDO, PABLO	2000	AD MARATHON	SERGIO SÁNCHEZ PALANCAR
PRIEGO MONTERO, LAURA	1998	ATLETISMO ALCORCON	JUAN CARLOS BARRERO RUEDA
RODRIGUEZ MONTERO, LUCIA	1998	PLAYAS DE CASTELLON	LUIS MIGUEL MARTIN BERLANAS
RUIZ LOPEZ, ALBERTO	2001	INM CON. S. LORENZO	GREGORIO MUÑOZ YAGÜE
TORRES SORIA, VIRGINIA	1999	A. D. MARATHON	SERGIO SANCHEZ PALANCAR
VALDEON ARES, JULIA	2000	G. OASIS TRES CANTOS	FRANCISCO MORALES MUÑOZ
VILLAVERDE CRISTOBAL, ALBERTO	2002	MARATHON ARANJUEZ	ANTONIO GOMEZ TORRES
MEDIO FONDO			
CASTELLANOS VAQUERO, MARIA	1998	ATLETISMO ALCORCON	JUAN CARLOS BARRERO RUEDA
DELGADO SIERRA, JAVIER	2001	AT. COLLADO VILLALBA	PEDRO L. MORENO RODRIGUEZ
EGEA LOPEZ, LEO	2000	COLMENAR VIEJO	JOSE LUIS PIÑAS VIÑAMBRES
FERNANDEZ BEYENE, SAMUEL JULIO	2002	A.D. MARATHON	ANTONIO GIL MONTERO
GALIAN GONZALEZ, IZAN	2000	CD GREDOS SAN DIEGO	VICTOR CALVO BERZAL
GARATE MURO, RUTH	1999	AT. FUENLABRADA	PEDRO GARCIA GARCIA
GONZALEZ CUEVAS, MARIA	2001	AT. MORALZARZAL	MONTSERRAT FDEZ. MULLERAS
GUERRA ESPINOSA, PATRICIA	2003	A. D. MARATHON	MIGUEL A. GARCIA QUINTANA
MEJIA INAREJOS, DIEGO	2000	A.D. MARATHON	GERMAN TEJADA MASET
MERINO PEÑALVER, PAULA	1999	CD GREDOS SAN DIEGO	VICTOR CALVO BERZAL
PARRA LAFUENTE, ADRIAN	1999	E.A. MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
PEÑA GUILLEN, CELIA	2000	A.D. MARATHON	JESUS ALVAREZ OZCARIZ
PEÑA GUILLEN, RUTH	1998	A.D. MARATHON	JESUS ALVAREZ OZCARIZ
PEREZ CAMINO, JOSE IGNACIO	2001	CD GREDOS SAN DIEGO	JAVIER VERDEJO MARTIN
RODRÍGUEZ PEREIRA, ANDRES	1999	AT FUENLABRADA	PEDRO GARCIA GARCIA

Programa de medio fondo y fondo:

- Presentación
- Calentamiento, rodaje por el parque adyacente (20-30´)
- Estiramientos
- Abdominales
- Técnica de carrera en cuesta
- Rectas
- Soltura

En caso que algún/a atleta tenga planificado entrenamiento específico, indicarlo al inicio de la sesión.

PESO

PROTAMA

CUENCA MARTÍNEZ, EVA	2001	AT. ALCORCÓN	JOSÉ MANUEL MARTÍN
GÓMEZ DÍAZ, MIGUEL	2001	EAT. MAJADAHONDA	JORGE GRAS TIRADO
OCAÑA DE LA FUENTE, MARCOS	2003	VAL. MARTIN BERLANAS	ALICIA MARTIN BERLANAS
VARELA RAMÍREZ, MANUEL	2002	EAT. MAJADAHONDA	JORGE GRAS TIRADO

COMBINADAS

Patrocinadores
Oficiales



Colaboradores



PROTAMA

LINAJE GRACIA, JUAN	1998	U.DE BURGOS	MIGUEL GONZÁLEZ GARCÍA
SERRANO FUENTES, DANIEL	1999	CD GREDOS S. DIEGO	VICTOR CALVO BERZAL
PÉREZ OROZCO, AARON	2001	M. ARGANDA	FCO. JAVIER MARTÍN GIL
PÉREZ GÓMEZ, PAULA	2001	M. ARGANDA	FCO. JAVIER MARTÍN GIL
BARBA FERNÁNDEZ, SARA	2003	EA MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
SERRANO AZPIAZU, MARTA	2003	AD MARATHON	RUBEN PEDROCHE AMORES

MARCHA

PROTAMA

ABAD ZORZO, JESÚS	1998	C.D. TAJAMAR	CARLOS HERAS
ESPAÑA CANO, ALBA	2003	AD SPRINT	JUAN CARLOS BARRERO
LUMBRERAS GONZÁLEZ, ALICIA	2002	C.A. MORALZARZAL	MONTSERRAT FERNÁNDEZ
MESTRE MARTÍN, JOSÉ	2001	AT. SUANZES S. BLAS	SAMUEL GINÉS
MONTEJO GARCÉS DE LA MARCILLA, FERNANDO	2002	A.D. MARATHON	SAMUEL GINÉS
MONTEJO GARCÉS DE LA MARCILLA, IRENE	1998	A.D. MARATHON	JOSÉ A. QUINTANA
SÁNCHEZ VERGARA, MARTA	2002	A.A. MÓSTOLES	M ^a CARMEN MARTÍN
TORRES MORILLAS, MARÍA	2002	AT. ALCORCÓN	JUAN CARLOS BARRERO
VILCHES FERRARI, CELIA	2002	CAP ALCOBENDAS	DANIEL BARROSO

EQUIPACIÓN: Todos los atletas y entrenadores responsables y adjuntos que tengan el polo, camiseta o cazadora del PROTAMA deben llevarla a la jornada técnica.

FDO.- SANTIAGO DIEZ RODRIGUEZ
Director Técnico

Vº. Bº. ISIDRO ARRANZ JUANILLA
Presidente

Patrocinadores
Oficiales



Colaboradores

