

JORNADA SALTOS PNTD RFEA 2021

Sábado 27/11/2021 en el CTD Adarraga de Logroño

- **ENTRENADOR INVITADO:** Asier San Sebastián Castillo
- **ATLETA INVITADO:** Carlos Beltrán Álvarez
- **COORDINADOR FRA:** Eusebio González Castro
- **ATLETAS CONVOCADOS:**
 - SUB 16
 - Lucas Agudo Anadon
 - Sandra Uzquiza Aguillo
 - Jimena Alonso Melón
 - SUB 18
 - Javier San Juan García
 - Hugo Merino Allona
 - Marina Goñi Cano
 - Nerea Pérez Marín
 - SUB 20
 - Marcos Moreno Sáez

A esta jornada solo pueden asistir 8 atletas, por lo que os rogamos que si alguno de los seleccionados no puede ir, lo avise con tiempo para incluir a otro atleta.

- **ENTRENADORES CONVOCADOS:**
 - Eusebio González Castro
 - David Madorrán Plaza
 - Eduardo Barrionuevo Gómez
 - Marcos Moreno Cuesta

La jornada está abierta a todos los entrenadores riojanos, previa solicitud.

• **CRONOGRAMA DE LA JORNADA:**

9:30 → Recepción de entrenadores.

9:45 a 11:00 → Sesión teórica con entrenadores: tipos de multisaltos horizontales, aspectos técnicos y aplicación.

11:15 → Recepción de atletas.

11:30 a 13:30 → Sesión práctica con atletas 1: visualización y ejecución de multisaltos horizontales. Establecer objetivos técnicos y comprobarlos.

13:45 a 15:15 → Comida y descanso. **Todos los atletas comerán juntos en el bar del Adarraga. Los entrenadores también están invitados a la comida, previa solicitud en directortecnico@fratletismo.com**

15:30 a 17:00 → Sesión práctica con atletas 2: visualización y ejecución de saltos verticales y pliométricos. Establecer objetivos técnicos y comprobarlos.

17:15 a 18:30 → Sesión teórico-práctica con entrenadores: periodización de multisaltos y pliometría para atletas sub 16 y sub 18.

PROTOCOLO COVID

- Control en la entrada a la instalación. Solo podrán asistir a la actividad las personas autorizadas previamente.
- Gel para limpieza de manos en varios puntos.
- Distancia de seguridad en exteriores.
- La parte teórica se realizará en un aula del CTD Adarraga con aforo máximo de 20 personas, siendo obligatorio el uso de mascarilla.

En Logroño, a 20 de noviembre de 2021.

Fdo.: Daniel Blanco Monsalvo

Director Técnico FRA