

Madrid, 09 de enero de 2024

Plan Nacional de Relevos: Plan Bahamas 2024 – Concentración II

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organiza el Plan Nacional de Relevos

Como se establece en el artículo 44º del Reglamento de Licencias Federativas, para asistir a concentraciones o actividades de ámbito estatal es necesario tener **licencia RFEA en vigor** durante la presente temporada.

CRITERIOS DE CONVOCATORIA

La Dirección Deportiva, a propuesta del Área de Alto Rendimiento, ha considerado como criterio para la Convocatoria a la actividad:

- Atletas incluidos en el Plan Nacional de Relevos 2024 con proyección de participar en el Campeonato del Mundo de Relevos Nassau 2024.

Actividad I:

Lugar: Tenerife.
Alojamiento: Precise Resort Tenerife.
Fecha: Del 14 al 28 de enero.

COORDINADOR: ANTONIO PUIG CAPSIR

TÉCNICOS RFEA:

DIÉGUEZ MONTESINOS, RICARDO*
DOMÍNGUEZ LEZCANO, BERNARDO

FISIOTERAPEUTAS:

HEREDIA MORENO, VICTOR*
PÉREZ RASINES, JAVIER

ATLETAS CONVOCADOS

Relevo 4x100 m Femenino

BESTUÉ FERRERA, JAËL SAKURA*	2000	F.C BARCELONA	CATALUÑA
BORRERO GERARD, ALBA	1998	F.C BARCELONA	ANDALUCÍA
GARCÍA GARCÍA, PAULA	1998	PAMPLONA ÁTLETICO	MADRID
GUIU LAPENA, ELENA	2004	VALENCIA CLUB ATLETISMO	ARAGÓN
NAVERO CEREZO, ESTHER	2000	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	MADRID
RODRIGO RODRÍGUEZ, AITANA	2000	ATLÉTICO SAN SEBASTIÁN	PAÍS VASCO
ROSSELL FONTO, ONA	1998	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CATALUÑA
SEVILLA LÓPEZ-VIEJA, PAULA	1997	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	C. LA MANCHA

Relevo 4x400 m Masculino

ARENAS ROBLES, JULIO	1993	GO FIT ATHLETICS	MADRID
BUA DE MIEGUEL, LUCAS	1994	F.C BARCELONA	C. LA MANCHA
CAÑAL GARCÍA, IÑAKI	1997	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	ASTURIAS
ERTA MAJO, BERNAT*	2001	NEW BALANCE TEAM	CATALUÑA
FERNÁNDEZ SOTO, MARKEL	2003	ALCAMPO SCORPIO 71	PAÍS VASCO
GARCÍA CABRERA, SAMUEL*	1991	C.A. TNF CAJACANARIAS	CANARIAS
GUIJARRO ARENAS, MANUEL	1998	F.C BARCELONA	C. LA MANCHA
HUSILLOS DOMINGO, ÓSCAR	1993	CLUB ATLETISMO ADIDAS	CASTILLA Y LEÓN

Actividad II:

Lugar:	Sant Cugat del Vallès.
Alojamiento:	Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallès.
Fecha:	Del 15 al 26 de enero.
Inicio:	15 de enero a las 13:30
Finalización:	26 de enero a las 15:00

COORDIANDOR: ROCANDIO CILVETI, VALENTÍN

TÉNICO RFEA: LAHOZ CASTELLÓ, ESTHER

ENTRENADORES PERSONALES:

CODINA TRENZANO, ALEX
HUERTA TOMÁS, INMACULADA

Relevo 4x400 m Femenino

BOKESA ABIA, AAURI LORENA	1988	F.C BARCELONA	MADRID
BUENO FERNÁNDEZ, LAURA	1993	VALENCIA CLUB ATLETISMO	ANDALUCÍA
CAMBLOR GARCÍA, BÁRBARA	1994	ATLETISMO PIELAGOS	ASTURIAS
GALLEGO SOTELO, SARA	2000	C.D NIKE RUNNING	CATALUÑA
HERNÁNDEZ ARTEAGA, LAURA	1995	F.C BARCELONA	CATALUÑA
PARRA MORALES, HERMINIA	1997	NERJA DE ATLETISMO	C. LA MANCHA
SANTIDRIÁN RUIZ, EVA	2000	F.C BARCELONA	CASTILLA Y LEÓN
SEGURA BERENJENO, BERTA	2003	INDEPENDIENTE	CATALUÑA

Relevo 4x100 m Masculino

CANET VIDAL, BERNAT	2000	CARNELLA ATLETIC	CATALUÑA
CALERO LARA, ALBERTO	1998	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	C. LA MANCHA
CALBANO OSIANAGA, ANDONI	2000	REAL SOCIEDAD S.A.D.	PAÍS VASCO
GÓMEZ VILLADIEGO, JESÚS	1999	NERJA DE ATLETISMO	ANDALUCÍA
LOPEZ BARRANCO, SERGIO	1999	SOC.ATL. ALCANTARILLA	MURCIA
MONTALVO RODAS, PABLO	1999	A. C BAHIA ALGECIRAS	ANDALUCÍA
RODRÍGUEZ SERRANO, DANIEL	1995	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	ANDALUCÍA

PLAN DE VIAJE ACTIVIDAD I

Para llegar al lugar donde se va a realizar la concentración habrá dos salidas en función de las residencias de los convocados.

Desde Madrid

Salida: Se deberá estar en el Aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas Terminal 4 a las 12:00 el día 14 de enero.

Llegada: Hora prevista de llegada 13:55 al Aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas Terminal 4 el día 28 de enero.

Desde Barcelona.

Salida: Todos aquellos atletas, técnicos y fisios convocados que tengan un asterisco (*) deberán estar en el Aeropuerto Barcelona-El Prat Terminal 1 a las 09:00 el día 14 de enero.

Llegada: Hora prevista de llegada 14:45 al Aeropuerto Barcelona-El Prat Terminal 1 el día 28 de enero.

Todos los convocados deberán solicitar transporte para llegar a su respectivo aeropuerto a la hora establecida.

PLAN DE VIAJE ACTIVIDAD II

Se deberá llegar al alojamiento a la hora establecida en la circular.

CONFIRMACIONES

Es requisito para asistir a la actividad que los participantes confirmen previamente su asistencia antes del **6 enero a las 12:00** en el formulario correspondiente [enlace](#). La **NO CONFIRMACIÓN** a través del enlace, el día y la hora establecidas, no permitirá la participación en la actividad. Además, la **NO** asistencia deberá ser motivada y debidamente justificada por escrito en el propio formulario.

SOLICITUD DE BILLETES PARA LOS VIAJES

Todas las personas que deban realizar algún desplazamiento, de avión o tren, con cargo a esta RFEA, deberán contactar con la Oficina de Viajes en el email atletismo@bcdme.es

La información obligatoria que se ha de indicar es la siguiente: nombre de la actividad, lugar, fecha del viaje de ida y de regreso, nombre completo, DNI, edad y teléfono de contacto.

Los billetes deben solicitarse a la agencia desde el momento de la publicación de la circular y hasta el 9 de enero. Pasado este plazo no estará permitido la emisión de ningún billete, salvo autorización expresa.

LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJE

Se hará de acuerdo con la normativa vigente, recogida en el capítulo Normativas de la Reglamentación, en el apartado 'LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJES', conforme a las indicaciones que recibirán por correo electrónico y teniendo en cuenta lo siguiente:

- Los atletas no están autorizados a realizar viajes en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta RFEA.
- El resto de participantes, si realizan el viaje en automóvil, el importe por km está estipulado (conforme a normativa) en 0,26 €.
- No se abonarán peajes de autopistas, ni parking y en ningún caso se abonarán facturas por el alquiler de automóviles.

- Para justificar el desplazamiento en automóvil, podrá presentarse el recibo de gasolina, o de peaje en ruta en el mismo día del viaje.

Para la justificación de los gastos de desplazamiento, se debe utilizar la aplicación **GERSOFT UAPP – NOTAS DE GASTOS**. Para cualquier duda o problema para acceder, se debe contactar con bleal@rfea.es.

Nota importante: Transcurridos 20 días desde la finalización del viaje sin presentar la documentación solicitada, esta RFEA no se hará cargo de los gastos. La RFEA no abonará ningún gasto (billetes de tren, avión, autobús o kilometraje) si no se ha realizado conforme al procedimiento indicado.

Bolsas de viaje

A los técnicos RFEA y personal médico, encuadrados en el grupo 2, se les abonarán tantas bolsas de viaje (sujetas a la retención de IRPF) como noches se pernocte

Entorno seguro

Los técnicos, oficiales, personal de apoyo o auxiliar, personal médico, voluntarios que participen en esta actividad deben facilitar su certificado negativo de delitos de naturaleza sexual y la suscripción de las políticas, procedimientos y códigos de conducta de Salvaguardia y Protección de la RFEA, cumplimentando el formulario del siguiente enlace ([ENLACE](#))

Ana Ballesteros
Secretaria General

Cláusula de género

La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en la presente Circular se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que se refiere a uno u otro género.

En cumplimiento del RGPD UE 2016 679, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Real Federación Española de Atletismo, que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento de los artículos 43, 50 y 51 de la Ley 39/2022 del Deporte, artículo 5.1 del Real Decreto 1835/1991 sobre Federaciones Deportivas Españolas; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas, miembros del cuerpo técnico y oficiales los datos se conservaran para el desarrollo de las funciones legítimas de la RFEA, siendo por plazo indefinido y que puede ejercer sus derechos de Acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la RFEA privacidadrfea@rfea.es.

Así mismo les informamos que los datos se publicaran en los medios corporativos de la RFEA de Atletismo, no pudiéndose utilizar los mismos por personas o entidades diferentes a la RFEA y con fines distintos a los establecidos. La RFEA no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuara como responsable de tratamiento.

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x100 ACTIVIDAD I					
Día 1		Día 2		Día 3	
Domingo	14/01/2024	Lunes	15/01/2024	Martes	16/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
	VIAJE	10:30	Entrenamiento Personal	10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (60')
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
	VIAJE	16:30	Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Personal
20:30	Cena	20:30	Reunión Entrenadores - valoración	20:30	Reunión Entrenadores - valoración
21:30	Reunión Inicial Normas generales, indicaciones	21:30	Reunión 4x100 Mujeres Hoja de Ruta - Valoraciones - Propuestas	21:30	Reunión 4x400 Hombres Hoja de Ruta - Valoraciones - Propuestas
22:30	Reunión Staff Técnico		I Run Clean - Smartabase		I Run Clean - Smartabase
Día 4		Día 5		Día 6	
Miércoles	17/01/2024	Jueves	18/01/2024	Viernes	19/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	08:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Entrenamiento Dirigido CALENTAMIENTO RELEVOS (60') Refuerzo	10:30	Entrenamiento Dirigido CALENTAMIENTO RELEVOS (45') Salidas en Posición	10:30	Entrenamiento Personal
11:45	Entrenamiento Personal	11:45	Entrenamiento Personal		
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Personal Fuerza	16:30	Entrenamiento Personal Fuerza
20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Entrevistas personales	21:30	Entrevistas personales	21:30	Entrevistas personales
Día 7		Día 8		Día 9	
Sábado	20/01/2024	Domingo	21/01/2024	Lunes	22/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Entrenamiento Dirigido CALENTAMIENTO RELEVOS (45') Rectas en hierba con cambios (Media Int.)		DESCANSO	10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (45') 4 x rectas en grupo con cambios 4 x Salidas en posición 6 x (RELEVOS 4 x 40) Intensidad: 95%
11:45	Entrenamiento Personal				
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
	DESCANSO		DESCANSO		Entrenamiento Personal
20:00	Reunión Entrenadores - valoración			20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Entrevistas personales			21:30	Entrevistas personales

Dia 10		Dia 11		Dia 12	
Martes	23/01/2024	Miércoles	24/01/2024	Jueves	25/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno		Desayuno
10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (45') 4 x rectas en grupo con cambios 3 x Salidas en posición 5 x (RELEVOS 5 x 50) Int:95%	10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (60') Refuerzo	10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos 4 x Rectas por parejas con cambios 3 x Salidas en posición Cambios de testigo en zona (4 entregas + 4 recepciones) Intensidad: 95%
11:45		11:45	Entrenamiento Personal		
13:30	Comida	13:30	Comida		Comida
16:30	Entrenamiento Personal		DESCANSO	16:30	Entrenamiento Personal
20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Entrevistas personales	21:30	Entrevistas personales	21:30	Entrevistas personales

Dia 13		Dia 14		Dia 15	
Viernes	26/01/2024	Sábado	27/01/2024	Domingo	28/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (60') Refuerzo	10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (45') Refuerzo		REGRESO
11:45	Entrenamiento Personal	11:45	Entrenamiento Personal		
13:00	Comida	13:00	Comida		
16:30	Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Personal		REGRESO
20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración		
20:30	Cena	20:30	Cena		
21:30	Reunión Staff: Valoración	21:30	Reunión Final Indicaciones Finales y Valoración		

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x400 ACTIVIDAD I					
Dia 1		Dia 2		Dia 3	
Domingo	14/01/2024	Lunes	15/01/2024	Martes	16/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
	VIAJE	10:30	Entrenamiento Personal Propuesta: Fuerza/Aeróbico	10:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 1-2
				11:45	Entrenamiento Personal Propuesta: series Largas
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
	VIAJE	16:30	Entrenamiento Dirigido Cambios en calle (Recordatorio)	16:30	Entrenamiento Personal
		17:30	Entrenamiento Personal		
		20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Inicial Normas generales, indicaciones	21:30	Reunión 4x100 Mujeres Hoja de Ruta - Valoraciones - Propuestas	21:30	Reunión 4x400 Hombres Hoja de Ruta - Valoraciones - Propuestas
22:30	Reunión Staff Técnico		I Run Clean - Smartabase		I Run Clean - Smartabase
Dia 4		Dia 5		Dia 6	
Miércoles	17/01/2024	Jueves	18/01/2024	Viernes	19/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	08:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 1-2 Refuerzo	10:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 2-3 Resolución Problemas I	10:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 2-3 Calle Libre-Diagonal
11:45	Entrenamiento Personal Propuesta: muy ligero por el test de 350	11:45	Entrenamiento Personal	11:45	Entrenamiento Personal
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Personal
20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Entrevistas personales	21:30	Entrevistas personales	21:30	Entrevistas personales
Dia 7		Dia 8		Dia 9	
Sábado	20/01/2024	Domingo	21/01/2024	Lunes	22/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Entrenamiento Dirigido Entrenamiento 2-3 Diagonales-calle libre		DESCANSO	10:30	Entrenamiento Dirigido Entrenamiento 3-4 Resolución problemas I
11:45	Entrenamiento Personal			11:45	Entrenamiento Personal Entrenamiento ligero
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
	DESCANSO		DESCANSO		Descanso
20:00	Reunión Entrenadores - valoración			20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Entrevistas personales			21:30	Entrevistas personales

Dia 10		Dia 11		Dia 12	
Martes	23/01/2024	Miércoles	24/01/2024	Jueves	25/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno		Desayuno
10:30	Entrenamiento Personal Activación	10:30	TEST 350	10:30	Entrenamiento Dirigido Entrenamiento 3-4 Resolución problemas III
				11:45	Entrenamiento Personal
13:30	Comida	13:30	Comida		Comida
	Descanso	16:30	Entrenamiento Personal Complementar el trabajo		Entrenamiento Personal
20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Entrevistas personales	21:30	Entrevistas personales	21:30	Entrevistas personales

Dia 13		Dia 14		Dia 15	
Viernes	26/01/2024	Sábado	27/01/2024	Domingo	28/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
	Desayuno		Desayuno		Desayuno
10:30	Entrenamiento Personal	10:30	Entrenamiento Personal		REGRESO
13:00	Comida	13:00	Comida	13:00	Comida
	REGRESO		Descanso		REGRESO
20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración		
20:30	Cena	20:30	Cena		
21:30	Reunión Staff: Valoración	21:30	Reunión Final Indicaciones Finales y Valoración		

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x100 ACTIVIDAD II

Día 1		Día 2		Día 3	
Lunes	15/01/2024	Martes	16/01/2024	Miércoles	17/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
	VIAJE	10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (60')	10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (60')
		11:45	Entrenamiento Personal	11:45	Entrenamiento Personal
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (60')	16:30	Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Personal
17:45	Entrenamiento Personal				
		20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Inicial Normas generales, indicaciones	21:30	Reunión 4x400 Mujeres Hoja de Ruta - Valoraciones - Propuestas	21:30	Reunión 4x100 Hombres Hoja de Ruta - Valoraciones - Propuestas
22:30	Reunión Staff Técnico		I Run Clean - Smartabase		I Run Clean - Smartabase
Día 4		Día 5		Día 6	
Jueves	18/01/2024	Viernes	19/01/2024	Sábado	20/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
08:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos 4 x Rectas por parejas con cambios 3 x Salidas en posición Cambios de testigo en zona (4 entregas + 4 recepciones) Intensidad: 95%	10:30	Entrenamiento Dirigido CALENTAMIENTO RELEVOS (45') Salidas en Posición	10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos 4 x Rectas por parejas con cambios 3 x Salidas en posición Cambios de testigo en zona (4 entregas + 4 recepciones) Intensidad: 95%
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Personal Fuerza	16:30	Entrenamiento Personal Fuerza		DESCANSO
20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración		
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Entrevistas personales	21:30	Entrevistas personales		
Día 7		Día 8		Día 9	
Domingo	21/01/2024	Lunes	22/01/2024	Martes	23/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
	DESCANSO	10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (60')	10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (60')
		11:45	Entrenamiento Personal	11:45	Entrenamiento Personal Refuerzo
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
	DESCANSO		Entrenamiento Personal		Entrenamiento Personal
20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
		21:30	Entrevistas personales	21:30	Entrevistas personales

Dia 10		Dia 11		Dia 12	
Miércoles	24/01/2024	Jueves	25/01/2024	Viernes	26/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (60') Refuerzo	10:30	Entrenamiento Dirigido Calentamiento de relevos (60') Refuerzo	10:30	Entrenamiento Personal
11:45	Entrenamiento Personal	11:45	Entrenamiento Personal		
13:30	Comida	13:30	Comida	13:00	Comida
16:30	Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Personal		REGRESO
20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración		
20:30	Cena	20:30	Cena		
21:30	Entrevistas personales	21:30	Reunión Staff: Valoración		

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x400 ACTIVIDAD II

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x400 ACTIVIDAD II					
Día 1		Día 2		Día 3	
Lunes	15/01/2024	Martes	16/01/2024	Miércoles	17/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
	VIAJE	10:30	Entrenamiento Dirigido	10:30	Entrenamiento Dirigido
			Cambios en calle (Recordatorio)		Cambios 1-2
		11:45	Entrenamiento Personal	11:45	Entrenamiento Personal
					Propuesta: series Largas
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Personal
	Propuesta: Fuerza/Aeróbico				
		20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Inicial	21:30	Reunión 4x400 Mujeres	21:30	Reunión 4x100 Hombres
	Normas generales, indicaciones		Hoja de Ruta - Valoraciones - Propuestas		Hoja de Ruta - Valoraciones - Propuestas
22:30	Reunión Staff Técnico		I Run Clean - Smartabase		I Run Clean - Smartabase
Día 4		Día 5		Día 6	
Jueves	18/01/2024	Viernes	19/01/2024	Sábado	20/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	08:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Entrenamiento Dirigido	10:30	Entrenamiento Dirigido	10:30	Entrenamiento Dirigido
	Cambios 1-2		Cambios 2-3		Cambios 2-3
	Refuerzo		Refuerzo		Resolución de problemas
11:45	Entrenamiento Personal	11:45	Entrenamiento Personal	11:45	Entrenamiento Personal
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
	Descanso	16:30	Entrenamiento Personal		Descanso
20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración		
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Entrevistas personales	21:30	Entrevistas personales		
Día 7		Día 8		Día 9	
Domingo	21/01/2024	Lunes	22/01/2024	Martes	23/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
	DESCANSO	10:30	Entrenamiento Dirigido	10:30	Entrenamiento Personal
			Entrenamiento 2-3		Activación
		11:45	Entrenamiento Personal		
			Muy suave por el Test del miércoles		
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
	DESCANSO		DESCANSO		Descanso
20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
		21:30	Entrevistas personales	21:30	Entrevistas personales

Día 10		Día 11		Día 12	
Miércoles	24/01/2024	Jueves	25/01/2024	Viernes	26/01/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	TEST 350 Con tomas de lactato con parciales cda 50 m	10:30	Entrenamiento Dirigido Entrenamiento 3-4	10:30	Entrenamiento Personal
		11:45	Entrenamiento Personal		
13:30	Comida	13:30	Comida	13:00	Comida
16:30	Entrenamiento Personal Complementar el trabajo	16:30	Entrenamiento Personal		REGRESO
20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración		
20:30	Cena	20:30	Cena		
21:30	Reunión Staff: Valoración	21:30	Reunión Final Indicaciones Finales y Valoración		