



CIRCULAR 043/2020

CONVOCATORIAS JORNADAS TÉCNICAS PRONATREN DICIEMBRE 2020

A propuesta de la Federación Navarra de Atletismo, se convoca a los/as siguientes atletas y sus entrenadores/as a las siguientes jornadas técnicas:

Sector: Pértiga
Técnico: Francis Hernández
Lugar: Estadio Larrabide (Pamplona)
Fecha: 13 de diciembre de 2020
Hora: 11.00 hrs
Programación de la jornada:
- Optimización entrada pértiga

Atletas convocados/as:

ATLETA	CLUB
MARTINEZ RUIZ, ASIER	Pamplona At.
MARTINEZ GUIBERT, JORITZ	Pamplona At.
FUENTES ARAGÓN, AITOR	Pamplona At.
ROMERA CALVO, CARLA	Pamplona At.
GORTARI ARANA, PAULA	Pamplona At.
OYAGA RODRIGUEZ, CLAUDIA	Pamplona At.
CASTUERA CILVETI, AMAYA	Pamplona At.
FUENTE ESLAVA, CAROLINA	Pamplona At.

Confirmación: obligatoria confirmación de asistencia a las jornadas de atletas y entrenadores/as enviando un mail a dtecnica@fnaf.es hasta las 23.59 hrs del miércoles anterior a la jornada.

Dirección Técnica F.N.A.
dtecnica@fnaf.es



Sector: Velocidad y vallas
Técnico: Ivan Marco Arizaleta
Lugar: Estadio Larrabide (Pamplona)
Fecha: 20 de diciembre de 2020

Hora: 11.00 hrs

Programación de la jornada:

- Trabajo de compactación.
- Plantas y tobillos.
- Pliometría.
- Test de salto vertical (tres saltos distintos: SJ, CMJ, CMJ con brazos) se medirán con la app MY JUMP.
- Test de capacidad anaeróbica.

Atletas convocados/as:

ATLETA	CLUB
SARASOLA HIGUERO, IRATXE	Pamplona Atletico
TORRECILLA DE BLAS, BLANCA	Pamplona Atletico
DIAZ DE CERIO CANTERO, LUCÍA	GANÁ
ERANSUS RUIZ, NAROA	Hiru Herri
LECUMBERRI, DAVID	GANÁ
PERAGÓN, HUGO	Pamplona Atletico
GUINEA, IÑIGO	At. Barañain
BERNABEU, SERGIO	Ederki
YOLDI, UNAI	Pamplona Atletico
SOLCHAGA, NUARA	Hiru Herri
MARQUÉS, CLAUDIA	Ribera Atlético
CHAVARREN, PATRICIA	GANÁ
CÁRDENAS, TRISTAN	Hiru Herri
ARAMBURU, MIKEL	Hiru Herri
MENDIBURU, MIKEL	Hiru Herri

Confirmación: obligatoria confirmación de asistencia a las jornadas de atletas y entrenadores/as enviando un mail a dtecnica@fnaf.es hasta las 23.59 hrs del miércoles anterior a la jornada.

Dirección Técnica F.N.A.
dtecnica@fnaf.es



Sector: Lanzamientos
Técnico: Idoia Mariezkurrena
Lugar: Estadio Larrabide (Pamplona)
Fecha: 20 de diciembre de 2020
Hora: 10.30 hrs
Programación de la jornada:
- Trabajo físico en los lanzamientos

Atletas convocados/as:

ATLETA	CLUB
MORENO, LUCÍA	San Adrián
HERVÁS, OSKIA BAKU	Pamplona At.
ETXAIDE, LEIXURI	Pamplona At.
RECIO, PATRICIA	Pamplona At.
GALINDO, MAITE	Hiru Herri
RAIFOV, DZHEVAT	Tafalla
ALFARO, SAIOA	At. Barañain
BRANCHI, AUGUSTO	Pamplona At.
MENDIBURU, MIKEL	Hiru Herri

Confirmación: obligatoria confirmación de asistencia a las jornadas de atletas y entrenadores/as enviando un mail a dtecnica@fnaf.es hasta las 23.59 hrs del miércoles anterior a la jornada.

Dirección Técnica F.N.A.
dtecnica@fnaf.es



Sector: Marcha
Técnico: Marisa Marcotegui
Lugar: Estadio Larrabide (Pamplona)
Fecha: 26 de diciembre de 2020
Hora: 9.30 hrs
Programación de la jornada:
- Trabajo de Fuerza

Atletas convocados/as:

ATLETA	CLUB
Etxeberría Lizarbe, Maider	Grupompleo Pat
Pernaut Cilveti, Irati	Hiru Herri
Ezquerria Cantero, Leyre	Grupompleo Pat
Cabezón Aspurz, Nerea	Grupompleo Pat
Ibarrola Goicoechea, Adriana	Grupompleo Pat
Santana García, Javier	Grupompleo Pat
Aranaz Mediel, Iñigo	Grupompleo Pat
García Gorri, Elisa	Grupompleo Pat
De Juan Amatriain, Adrian	Dep. Tafalla
Molinero Apellaniz, Naiara	BKE Berriozar
Alonso Ibarrola, Iratxe	Grupompleo Pat
Alzorriz, Ane	GANa

Confirmación: obligatoria confirmación de asistencia a las jornadas de atletas y entrenadores/as enviando un mail a dtecnica@fnaf.es hasta las 23.59 hrs del miércoles anterior a la jornada.

Dirección Técnica F.N.A.
dtecnica@fnaf.es



FEDERACION NAVARRA DE ATLETISMO
NAFARROAKO ATLETISMO FEDERAKUNTZA



Sector: Cross
Mediofondo/fondo

Técnicos: Juan José Vizcay
Ayrton Azcue VÍgor

Lugar: Estadio Larrabide (Pamplona)

Fecha: 26 de diciembre de 2020

Hora: 10.00 hrs

Programación de la jornada:

- 10,00 Reunión con los entrenadores y explicación del programa de temporada.
- 10,30 Reunión con los atletas explicando el programa y sus necesidades.
- 11,00 Actividad de carrera continua por la Vuelta del Castillo, como toma de contacto en la primera jornada.
- 12,15 Finalización de la jornada.

Atletas convocados/as:

ATLETA	CLUB
MARTINEZ SARRIA, LORENA	Ruizca.Ribera At
AGRAMONTE UCAR, MARINA	Ruizca.Ribera At
MARTINEZ URTASUN, ARIANE	Hiru Herri
SAN MIGUEL CELAYETA, SAIOA	Grupompleo Pat
LÓPEZ-ROSO RÍOS, JENNIFER	At. Iranzu
OLAIZOLA ZABALZA, NAHIA	Hiru Herri
MARTINEZ SESMA, ANE	Hiru Herri
GARCÍA MUÑOZ, MAIXABEL	Hiru Herri
PIEDRAFITA SANROMAN, ALICIA	At Barañain
CUADRADO ARAMENDIA, IRATI	Cad Tafalla
ABADIA GIL, ANDREA	Ruizca Ribera At
AYAPE LEOZ, ASIER	Hiru Herri
ANDUEZA VALENCIA, JULEN	At Iranzu
AZZAROUALI AKDMIN, SABER	At San Adrián
CHOCARRO BEROIZ, UNAX	Hiru Herri
JIMENEZ JIMENEZ, HÉCTOR	Ruizca Ribera At
DIEZ RODRIGUEZ, JAVIER	Hiru Herri
ARRIBAS SABALZA, MIGUEL	Hiru Herri
VILLARREAL ESPARZA, IKER	Grupompleo Pat
ROS LABORRA, ASIER	Grupompleo Pat
AYAPE LEOZ, DAVID	Hiru Herri
CASADO CAMACHO, URKO	Hiru Herri
GAN LAMOTA, JUAN MANUEL	Ruizca Ribera At
JIMENEZ PEÑA, ÓSCAR	Ruizca Ribera At
URQUIZU DIEGO, AIMAR	At Ardoi
BIURRUN VALCARCEL, PABLO	Hiru Herri
PUYOL IRISARRI, OIER	Grupompleo Pat
MARTINEZ MARTON, GUSTAVO	Ruizca- Ribera At
MENDIOROZ ZARO, AIERT	Hiru Herri
ARRIBAS SALABALZA, MIGUEL	Hiru Herri
DE JUAN AMATRIAIN, ADRIAN	Tafalla



Confirmación: obligatoria confirmación de asistencia a las jornadas de atletas y entrenadores/as enviando un mail a dtecnica@fnaf.es hasta las 23.59 hrs del miércoles anterior a la jornada.

Dirección Técnica F.N.A.

dtecnica@fnaf.es