

3ª Actividad Especialidad: Cross

PRONATREN

2025 2026

Actividad: **Trabajo 85% VAM pre cross**

Fecha: domingo, 14 de diciembre de 2025

Hora: 10:30

Lugar: Campus UNAV (https://maps.app.goo.gl/44W4mLd7X8VZuLsw7?g_st=ipc)

Objetivo: *Trabajo de ritmos de competición en terreno mixto, previo al cto de cross*

Técnico: Imanol Recalde

Dentro de las jornadas técnicas y de preparación del [programa de rendimiento deportivo PRONATREN](#) a propuesta del entrenador responsable, la FNAF convoca a los siguientes atletas y sus entrenadores personales. Imprescindible tener tramitada la licencia Estándar, Plus o C por la FNAF para la temporada correspondiente en el plazo de confirmación. **Los atletas con licencia escolar deberán tramitar la licencia federada para participar en la actividad.**

| Selección Definitiva | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------|------------|----------------|-----------|-----------|--------------------------|----------|-----------------------------|--|----|--|
| Atleta | Tipo | Licencia | Año Nacimiento | Categoría | Género | Club | Confirma | Entrenador | | | |
| Mencia Dominguez Florido | Estándar | NA-3787537 | 2011 | Sub-16 | Femenino | Valdizarbe-GANA | | Arturo Dominguez | | | |
| Lorea Méndez Bertol | Estándar | NA-561 | 2010 | Sub-18 | Femenino | Hiru-Herri | | Aitor Beorlegi Goñi | | | |
| Maria Lainez Ruiz | Estándar | NA-3681764 | 2010 | Sub-18 | Femenino | Ruizca - Ribera Atletico | | Hector Vigara Benito | | | |
| Mikel Señas Paternain | Estándar | NA-559 | 2010 | Sub-18 | Masculino | Hiru-Herri | | Adrian servent beloqui | | | |
| Aimar Restituz Irizarri | Estándar | NA-408 | 2009 | Sub-18 | Masculino | Grupompleo Pamplona At | | Ignacio Santamaría | | | |
| Victor Fernandez Ruiz | Estándar | NA-3787901 | 2009 | Sub-18 | Masculino | DANTZALEKU-SAKANA | | Fermin Azkargorta Galarza | | | |
| Aitana Millez Ororbía | Estándar | NA-616174 | 2008 | Sub-20 | Femenino | Grupompleo Pamplona At | | Ignacio Santamaría | | | |
| Atia Arregui Gonzalez | Estándar | NA-2840717 | 2008 | Sub-20 | Femenino | Hiru-Herri AT | | Adrian Servent | | | |
| Aitor Gomez Ortega | Estándar | NA-16013 | 2008 | Sub-20 | Masculino | Hiru-Herri | | Adrian servent beloqui | | | |
| Maidar Alvarez Segura | Estándar | NA-601 | 2007 | Sub-20 | Femenino | Valdizarbe-GANA | | Félix Navarro | | | |
| Lorea Valencia Reta | Estándar | NA-387 | 2007 | Sub-20 | Femenino | Valdizarbe-GANA | | Félix Navarro | | | |
| Youness Ait Ali Ouichou | Estándar | NA-3820446 | 2007 | Sub-20 | Masculino | Valdizarbe - GANA | | Félix Navarro | | | |
| David Benavente Ostiz | Estándar | NA-162 | 2007 | Sub-20 | Masculino | Ruizca - Ribera Atletico | | Isabel Macías | | | |
| Alicia Ruiz Andueza | Estándar | NA-3774977 | 2011 | Sub-16 | Femenino | Grupompleo Pamplona At | | Arturo Dominguez | | | |
| Aitor Gazolaz Lopez | Estándar | NA-3768106 | 2011 | Sub-16 | Masculino | Atletico Iranzu | | Jose Antonio Sadaba Esparza | | | |
| Jon Villamarin Erro | Estándar | NA-3786829 | 2011 | Sub-16 | Masculino | Hiru-Herri | | Adrian servent beloqui | | | |
| Bilal Fayze Mouyadeddin | Estándar | NA-3762451 | 2010 | Sub-18 | Masculino | Atletismo Lodosa | | | | | |
| Susana Gonzalez El Busto | Estándar | NA-364 | 2009 | Sub-18 | Femenino | Atletico Iranzu | | Marcos Yaniz Pejenaute | | | |
| Ariadne Esparza Alberdi | Estándar | NA-238 | 2008 | Sub-20 | Femenino | Atletico Iranzu | | Marcos Yaniz Pejenaute | | | |
| Adrian Martinez Urtasun | Estándar | NA-236 | 2008 | Sub-20 | Masculino | Hiru-Herri | | Aitor Beorlegi Goñi | | | |
| Hugo Fernandez Carnicero | Estándar | NA-319 | 2008 | Sub-20 | Masculino | Ruizca - Ribera Atletico | | Hector Vigara Benito | | | |
| Ander Ciriza Gadañon | Estándar | NA-15632 | 2007 | Sub-20 | Masculino | Grupompleo Pamplona At | | Arturo Dominguez | | | |
| Elias Benhhal Kohal | Estándar | NA-407 | 2009 | Sub-18 | Masculino | Grupompleo Pamplona At | | | | | |
| Iradi Elvira Diaz | | | | | | Hiru-Herri AT | | | | | |
| Elsa Munilla Vicente de Vera | | | | | | Ruizca - Ribera At. | | | | | |
| Martin Argüelles Garcia | | | | | | Hiru-Herri AT | | | | | |
| Ekhi Guirado Navarro | | | | | | Dantzaleku-Sakana | | | | | |
| Iñigo Molina Ardanaz | Estándar | NA-3682356 | 2010 | Sub-18 | Masculino | Hiru-Herri | | | | | |
| Leo Rodríguez Macías | | | | | | Hiru-Herri AT | | | | | |
| David Benavente Ostiz | Estándar | NA-162 | 2007 | Sub-20 | Masculino | Ruizca - Ribera Atletico | | | | | |
| Aimar Domeño Osaba | Estándar | NA-25870 | 2007 | Sub-20 | Masculino | Hiru-Herri | | | | | |
| Gorka Villar Garcia | Estándar | NA-558 | 2010 | Sub-18 | Masculino | Atletico Iranzu | | | | | |
| Total atletas: | | 32 | | Clubes: | | 12 | | Entrenadores: | | 12 | |

Confirmación

Se invita a cualquier atleta y/o entrenador interesado en este sector a acudir

Propuesta del plan de trabajo

| Día | Horario | Actividad | Contenidos a desarrollar |
|------------|---------|---------------------|--|
| domingo 14 | 10:30 | Recepción | Bienvenida y presentación a los participantes por parte del entrenador responsable |
| | 10:40 | Calentamiento | Rodaje + tecnica + ejercicios de activacion |
| | 11:15 | Series | Sub16: 2x6' r2' 85% VAM - Sub18 2x8' r2' 85-88% - Sub20: 2x10' r2' 85-90% |
| | 11:45 | Vuelta a la calma | |
| | 12:00 | Fin de la actividad | Despedida y recogida |

Visto Bueno: Director Deportivo
En Pamplona, a viernes, 12 de diciembre de 2025

Clausula de género

La Federación Navarra de Atletismo (FNA) 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 el articulado de cualquier documento o Normativa se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no lo es así.

