

2ª Actividad Especialidad: Fondo y Mediofondo PRONATREN 2024 2025
Actividad: 1ª Jornada Pruebas Físicas Tecnificación Fondo y Mediofondo
Fecha: jueves, 15 de mayo de 2025

Hora: 16:00

Lugar: Larrabide

Objetivo: Sesión teórica junto a Juan Carlos Galán sobre el desarrollo del fondo y test físico a los atletas de tecnificación (Umbral láctico)

Técnico: Arturo Domínguez

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 o Plus 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.](#)

Convocatoria Provisional

Atleta	Tipo	Licencia	Año Nacimiento	Categoría	Género	Club	Confirma	Entrenador
Ana Llorens Perez	Estándar	NA-14726	1982	Máster	Femenino	Grupompleo Pamplona At	Sí	Ignacio Santamaría
Violeta Alonso Briz	Estándar	NA-72	2002	Sénior	Femenino	Grupompleo Pamplona At	Sí	
Angela Iglesias Miguel	Estándar	NA-182	2003	Sub-23	Femenino	Grupompleo Pamplona At	Sí	Ignacio Santamaría
Marina Agramonte Ucar	Estándar	NA-15619	2004	Sub-23	Femenino	Ruizca - Ribera Atletico	Sí	Ignacio Santamaría
Andoni Acebedo Garcia	Plus	NA-15880	1991	Senior	Masculino	Beste Iruña At	Sí	Ignacio Santamaría
Mohammed Ghazal Fars	Estándar	NA-305	2006	Sub-20	Masculino	Hiru-Herri	Sí	Adrián Servent
Aimar Domeño Osaba	Estándar	NA-25870	2007	Sub-20	Masculino	Hiru-Herri	Sí	Adrián Servent
Alvaro Alduan Lleyda	Estándar	NA-6351	2003	Sub-23	Masculino	At. Ardoi	Sí	Ayrton Azcue
Asier Casado Urrutia	Estándar	NA-52	2006	Sub-20	Masculino	Hiru-Herri	Sí	Adrián Servent
Raquel Echeverria San Martin	Estándar	NA-15046	2000	Senior	Femenino	FC Barcelona	Baja justificada	José Antonio Redolat
Mikel Abad Garcia	Estándar	NA-195	2006	Sub-20	Masculino	Grupompleo Pamplona At	Baja justificada	Jose Antonio Sadaba Esparza
Jihad Essoubai El Idrissi	Estándar	NA-15870	2003	Sub-23	Femenino	Hiru-Herri	Baja justificada	Adrián Servent
Maitane Melero Lacasia	Plus	NA-13254	1983	Máster	Femenino	Beste Iruña At	Baja justificada	Sagrario Izquierdo
Nassim Hassaous Garcia	Plus	NA-14315	1994	Senior	Masculino	Asics Running	Baja justificada	Marcos Peón
Estanislao Nicolás Ruiz Ullate	Estándar	NA-15568	2000	Senior	Masculino	Grupompleo Pamplona At	Baja justificada	Ignacio Santamaría
Alicia Carrera Hernandez	Estándar	NA-14193	1993	Senior	Femenino	Grupompleo Pamplona At	Baja justificada	Ignacio Santamaría
Vanesa Pacha Urteaga	Estándar	NA-14334	1982	Máster	Femenino	Hiru-Herri	Baja justificada	Juan José Vizcay
María Ordoñez Marina	Plus	NA-32	1992	Senior	Femenino	Beste Iruña At	Baja justificada	Sagrario Izquierdo
Estefanía Unzu Ripoll	Estándar	NA-13824	1985	Máster	Femenino	Ederki-Caja Rural	Baja justificada	Fernando Unzu Alonso
Maria Alduan Martinez	Estándar	NA-15931	2007	Sub-20	Femenino	Ruizca - Ribera Atletico	Baja justificada	Ivan Muñoz Mostazo

Total atletas: 20

Clubes:

9

Entrenadores:

11

Confirmación

 Obligatorio que todos los participantes (atletas y entrenadores) confirmen asistencia antes del **sábado, 10 de mayo de 2025** a través del siguiente formulario

Asimismo, se invita a cualquier atleta y/o entrenador interesado en este sector a solicitar su participación en esta actividad a través del mismo formulario en el mismo plazo

 También es obligatorio justificar las bajas enviando un correo electrónico a direcciondeportiva@fnaf.es indicando las razones permitidas según el programa PRONATREN (páginas 6 y 14)

 El plan y la selección definitiva con atletas confirmados, no confirmados y bajas será publicada el **lunes, 12 de mayo** con la actualización de la presente circular

Propuesta del plan de trabajo

Día	Horario	Actividad	Contenidos a desarrollar
jueves 15	16:00	Recepción	Bienvenida y presentación a los participantes por parte del entrenador responsable
	16:00 - 18:00	Sesión Teórica	Formación teórica de desarrollo del fondo con Juan Carlos Galán a los entrenadores. Material: Papel y Boli.
	18:00 - 18:30	Recepción y calentamiento	Bienvenida a los atletas por parte del entrenador responsable
	18:30 - 19:30	Test de campo	Test incremental con estadios de 5' para determinar el umbral de lactato de los atletas. Material: Reloj y pulsometro.
	19:30 - 20:00	Vuelta a la calma	
	20:00	Fin de la actividad	Despedida y recogida

 Visto Bueno: Director Deportivo
 En Pamplona, a martes, 13 de mayo de 2025

Cláusula 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.