

CIRCULAR PARA TODOS LOS ATLETAS TEMPORADA 2018- 2019

PARA LA PREPARACIÓN Y REALIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y LOGRAR LOS OBJETIVOS DEPORTIVOS DE CARA LA TEMPORADA DEPORTIVA 2018-2019 VEO LA NECESIDAD DEL CUMPLIMIENTO DE LOS SIGUIENTES PUNTOS :

PRIMERO.- NUMERO DE DIAS DE LA SEMANA DE ENTRENAMIENTO :

SEGUNDO.- LUGAR DE ENTRENAMIENTO :

TERCERO.- INFORMACIÓN DIARIA Ó SEMANAL DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO TODO TIPO DE INFORMACIÓN : NO HACER CAMBIOS EN LA PROGRAMACIÓN EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO SIN PREVIA INFORMACIÓN AL ENTRENADOR, TIEMPOS DE LAS SERIES , NUMERO DE SESESIONES , FALTAS , ENFERMEDAD , LESIONES ETC .

CUARTO .- MINIMO UN DIA DE CONTACTO PRESENCIAL EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO SI SON MAS MEJOR.

QUINTO.- INFORMACIÓN DE TODAS LAS COMPETICIONES CON TIEMPOS, SENSACIONES , A LO LARGO DE TODA LA TEMPORADA.

SEXTO .- OBJETIVOS MÁS IMPORTANTES DE LA TEMPORADA :

CARRERAS EN RUTA, CROSS, PISTA . :

SEPTIMO .- CONTROL MÉDICO : TEST DE ESFUERZO , ELECTROCARDIOGRAMA , (DOS ANALITICAS SUPERVISADAS MÉDICO DEPORTIVO : COMIENZO DE TEMPORADA Y UN MES ANTES AL OBJETIVO MÁS IMPORTANTE DE LA TEMPORADA Ó EN LA FASE DE COMPETICIÓN .)

OCTAVO.- CONTESTAR : FEDERARSE Ó SÓLO PREPARACIÓN CARRERAS POPULARES

NOVENO : COMIENZO DE LA TEMPORADA 2018- 2019 : 19 DE AGOSTO DE 2018

DECIMO .- ESTOS SON PUNTOS QUE HAY QUE CUMPLIR PARA MANTENER LA RELACIÓN ENTRENADOR - ATLETA DURANTE LA TEMPORADA 2018- 2019 CON EL FIN DE LOGRAR LOS OBJETIVOS DEPORTIVOS CON EL MAYOR ÉXITO.

EL ENTRENADOR NACIONAL : MARCELO RODRIGUEZ SERANTES

TELEFONO : 649981839 .

CORREO ELECTRÓNICO : markelrodriguez@telefonica.net