

## **CIRCULAR Nº 32**

### **ENTRENAMIENTO DE POSTAS 4 X 100 MASCULINAS**

#### **CRONOGRAMA DE TRABAJO**

La Federación Paraguaya de Atletismo informa que se ha establecido un cronograma de trabajo para el entrenamiento de las Postas 4 x 100 masculinas, de las categorías U23 Y adulta, con el objetivo de participar en competiciones internacionales durante el mes de setiembre del presente año. El objetivo trazado es:

- Para la Posta Adulta: obtener una marca relevante que la posicione entre las 32 mejores postas en el Ranking del Campeonato del Mundo de Relevos 2025.
- Para la Posta U23: obtener un lugar en el podio en el Campeonato Sudamericano U23.

Las competiciones fuera de territorio paraguayo iniciarán el 24 y 25 de agosto en el Campeonato Nacional Argentino U23, en el que participará como invitada la posta de la categoría.

Los atletas y entrenadores de ambos equipos de postas, están obligados a adaptar sus entrenamientos personales a los requerimientos del cronograma de entrenamiento de la posta y al momento en el que se espera se encuentran en su máximo potencial competitivo (24/08 a 29/09). Al respecto, se les recuerda que las ayudas económicas que reciben son por su participación en el equipo de postas y no por sus participaciones individuales.

Cualquier ausencia a un entrenamiento de posta, que se deba a la priorización de sus entrenamientos individuales, tendrá como consecuencia inmediata la desafectación del atleta y el retiro de las ayudas económicas.

Se adjunta el cronograma de entrenamiento de cada equipo.

**Asunción, 23 de junio de 2024**



### ENTRENAMIENTOS RELEVO 4X100mts MASCULINO Y FEMENINO



| FECHAS      | 28/6/2024   | 29/6/2024  | 12/7/2024   | 13/7/2024  | 26/7/2024   | 27/7/2024  | 9/8/2024  | 10/8/2024  | 17/8/2024   |
|-------------|---|--|---|--|---|--|---|--|---|
| HORA        | 10:30hs   | 07:30hs  | 10:30hs   | 07:30hs  | 10:30hs   | 07:30hs  | 10:30hs   | 07:30hs  | 7:30hs  |
| DESCRIPCION | ANALITICO:<br>Posicionamiento de las manos, Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia. | Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia, Carreras velocidad maxima 50-60mts 4-6rep. | ANALITICO:<br>Posicionamiento de las manos, Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia. | Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia, Carreras velocidad maxima 50-60mts 4-6rep. | ANALITICO:<br>Posicionamiento de las manos, Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia. | Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia, Carreras velocidad maxima 50-60mts 4-6rep. | ANALITICO:<br>Posicionamiento de las manos, Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia. | Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia, Carreras velocidad maxima 50-60mts 4-6rep. | ANALITICO:<br>Posicionamiento de las manos, Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia. |

| FECHAS      | 19/8/2024  | 20/8/2021               | 21/8/2024 | 22/8/2024 | 23 al 25/08/2024   | 6/9/2024  | 7/9/2024   | 19 al 27/09/2024       | 27 al 29/09/2024      |
|-------------|--|-------------------------|-----------|-----------|--------------------|---|--|------------------------|-----------------------|
| HORA        | 7:30hs   | 16:00hs                 | VIAJE     | VIAJE     | COMPETENCIA        | 7:30hs  | 16:00hs  | 7:30hs y 16:00hs       | SUDA U23              |
| DESCRIPCION | Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia, Carreras velocidad maxima 50-60mts 4-6rep. | CARRERAS:<br>2X4X200mts |           |           | SAN LUIS ARGENTINA | ANALITICO:<br>Posicionamiento de las manos, Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia. | Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia, Carreras velocidad maxima 50-60mts 4-6rep. | CAMPAMENTO RELEVOS U23 | BARRANQUILLA COLOMBIA |

ATLETAS MASCULINO: Anhwar Duarte, Rodrigo Ortiz, Jhumiler Sanchez, Gustavo Mongelos, Paul Wood, Kevin Mendieta, Mateo Vargas

ATLETAS FEMENINO: Julieta Cardozo, Cecilia Narvaez, Milva Aranda, Jazmin Quiñonez, Melissa Aranda, Catherine Leon

**ENTRENAMIENTOS RELEVO 4X100mts MASCULINO ADULTO**

| <u>MES</u>                            | <u>DIA</u> | <u>HORARIO</u> | <u>CONTENIDOS</u>   | <u>ATLETAS CONVOCADOS</u>  |
|---------------------------------------|------------|----------------|---|--|
| JUNIO<br>JULIO<br>AGOSTO<br>SETIEMBRE | JUEVES     | 8:00hs.        | Posicionamiento de las manos, Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia, carreras a velocidad maxima (50 a 60mts - 4 a 6 repeticiones) | ALEXIS WOLK<br>MISAEAL ZALAZAR<br>FREDDY MAIDANA<br>GUSTAVO MONGELOS<br>JHUMILER SACHEZ<br>NILO DURE |
|                                       | VIERNES    | 10:30hs        | Posicionamiento de las manos, Reaccion Visual, Aproximación y control de distancia, carreras a velocidad maxima (50 a 60mts - 4 a 6 repeticiones) | ALEXIS WOLK<br>MISAEAL ZALAZAR<br>FREDDY MAIDANA<br>NILO DURE  |