

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: 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: 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: 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: 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: 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: 2X4X200mts			SAN LUIS ARGENTINA	ANALITICO: 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 JULIO AGOSTO 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 MISAEAL ZALAZAR FREDDY MAIDANA GUSTAVO MONGELOS JHUMILER SACHEZ 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 MISAEAL ZALAZAR FREDDY MAIDANA NILO DURE