

Madrid, 2 de noviembre de 2023

Plan Nacional de Relevos: Plan Bahamas 2024 – Concentración I

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organiza el Plan Nacional de Relevos

Lugar: Stellenbosch (Sudáfrica).
Alojamiento: Stellenbosch. Academy of Sport.
Fecha: Del 2 al 21 de diciembre.

Como se establece en el artículo 44º del Reglamento de Licencias Federativas, para asistir a concentraciones o actividades de ámbito estatal es necesario tener **licencia RFEA en vigor** durante la presente temporada.

CRITERIOS DE CONVOCATORIA

La Dirección Deportiva, a propuesta del Área de Alto Rendimiento, ha considerado como criterio para la Convocatoria a la actividad:

- Atletas incluidos en el Plan Nacional de Relevos 2024 con proyección de participar en el Campeonato del Mundo de Relevos Nassau 2024.

COORDINADOR: ANTONIO PUIG CAPSIR

TÉCNICOS RFEA:

DIÉGUEZ MONTESINOS, RICARDO*
DOMÍNGUEZ LEZCANO, BERNARDO
LAHOZ CASTELLO, ESTHER
ROCANDIO CILVETI, VALENTÍN

ENTRENADORES PERSONALES

ABELLÁN BARNES, JUAN CARLOS
RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ, LUIS

FISIOTERAPEUTA:

DIÉZ RABANAL, DANIEL
HEREDIA MORENO, VICTOR*

ATLETAS CONVOCADOS

4x100 m Femenino

BESTUÉ FERRERA, JAËL SAKURA*	2000	F.C BARCELONA	CATALUÑA
CARRILLO AMAYUELAS, LUCÍA	2002	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CASTILLA Y LEÓN
DANIEL SOROLLA, ELENA*	2001	C.A FRAJA-BAJO CINCA	ARAGÓN
MARCO MORA, CARMEN	1999	VALENCIA CLUB ATLETISMO	C.VALENCIANA
MOLINA PRADOS MARTÍN BURO, SONIA	1993	VALENCIA CLUB ATLETISMO	C.LA MANCHA
PÉREZ RODRÍGUEZ, MARÍA ISABEL	1993	INDEPENDIENTE	ANDALUCÍA
SEVILLA LÓPEZ-VIEJA, PAULA	1997	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	C.LA MANCHA

4x100 m Masculino

GÓMEZ VILLADIEGO, JORGE	1999	NERJA DE ATLETISMO	ANDALUCÍA
LOPEZ BARRANCO, SERGIO	1999	SOC.ATL. ALCANTARILLA	MURCIA
MONNE CANAL, ARNAU*	2000	FUTBOL CLUB BARCELONA	CATALUÑA
MONTALVO RODAS, PABLO	1999	A. C BAHIA ALGECIRAS	ANDALUCÍA
RETAMAL AVILA, POL*	1999	F.C BARCELONA	CATALUÑA
RODRÍGUEZ SERRANO, DANIEL	1995	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	ANDALUCÍA

4x400 m Femenino

AVILÉS PALOS, CARMEN	2002	C.A PLAYAS DE CASTELLON	ANDALUCÍA
BOU SAUMELL, LAURA*	1990	CLUB ATLÈTIC MANRESA	CATALUÑA
BUENO FERNÁNDEZ, LAURA	1993	VALENCIA CLUB ATLETISMO	ANDALUCÍA
CAMBLOL GARCÍA, BARBARA	1994	ATLETISMO PIELAGOS	ASTURIAS
GALLEGO SOTELO, SARA*	2000	C.D NIKE RUNNING	CATALUÑA
PARRA MORALES, HERMINIA	1997	NERJA DE ATLETISMO	C. LA MANCHA
SANTIDRIÁN RUIZ, EVA	2000	F.C BARCELONA	CASTILLA Y LEÓN

4x400 m Masculino

ARENAS ROBLES, JULIO	1993	GO FIT ATHLETICS	MADRID
BUA DE MIEGUEL, LUCAS	1994	FUTBOL CLUB BARCELONA	C. LA MANCHA
CAÑAL GARCÍA, IÑAKI	1997	C.A PLAYAS DE CASTELLON	ASTURIAS
FRADERA FUENTES, DAVID*	1999	C.A. TNF CAJACANARIAS	CATALUÑA
ERTA MAJO, BERNAT*	2001	NEW BALANCE TEAM	CATALUÑA
GARCÍA CABRERA, SAMUEL*	1991	C.A. TNF CAJACANARIAS	CANARIAS
GUIJARRO ARENAS, MANUEL	1998	FUTBOL CLUB BARCELONA	C. LA MANCHA
HUSILLOS DOMINGO, ÓSCAR	1993	CLUB ATLETISMO ADIDAS	CASTILLA Y LEÓN

PLAN DE VIAJE

Para llegar al lugar donde se va a realizar la concentración habrá dos salidas en función de las residencias de los convocados.

Salidas desde Madrid

Se deberá estar en el Aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas Terminal 1 a las 15:00 el día 2 de diciembre.

Salidas desde Barcelona*

Todos aquellos atletas, técnicos y fisios convocados que tengan un asterisco (*) deberán estar en el Aeropuerto Barcelona-El Prat Terminal 1 a las 15:00 el día 2 de diciembre.

Todos los convocados deberán solicitar transporte para llegar a su respectivo aeropuerto a la hora establecida.

Los detalles de los vuelos se enviarán a todos los convocados posteriormente.

CONFIRMACIONES

Es requisito para asistir a la actividad que los participantes confirmen previamente su asistencia antes del **6 noviembre a las 14:00** en el formulario correspondiente [enlace](#). La **NO CONFIRMACIÓN** a través del enlace, el día y la hora establecidas, no permitirá la participación en la actividad. Además, la **NO** asistencia deberá ser motivada y debidamente justificada por escrito en el propio formulario.

SOLICITUD DE BILLETES PARA LOS VIAJES

Todas las personas que deban realizar algún desplazamiento, de avión o tren, con cargo a esta RFEA, deberán contactar con la Oficina de Viajes en el email atletismo@bcdme.es

La información obligatoria que se ha de indicar es la siguiente: nombre de la actividad, lugar, fecha del viaje de ida y de regreso, nombre completo, DNI, edad y teléfono de contacto.

Los billetes deben solicitarse a la agencia desde el momento de la publicación de la circular y hasta el 8 de noviembre. Pasado este plazo no estará permitido la emisión de ningún billete, salvo autorización expresa.

LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJE

Se hará de acuerdo con la normativa vigente, recogida en el capítulo Normativas de la Reglamentación, en el apartado 'LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJES', conforme a las indicaciones que recibirán por correo electrónico y teniendo en cuenta lo siguiente:

- Los atletas no están autorizados a realizar viajes en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta RFEA.
- El resto de participantes, si realizan el viaje en automóvil, el importe por km está estipulado (conforme a normativa) en 0,26 €.
- No se abonarán peajes de autopistas, ni parking y en ningún caso se abonarán facturas por el alquiler de automóviles.
- Para justificar el desplazamiento en automóvil, podrá presentarse el recibo de gasolina, o de peaje en ruta en el mismo día del viaje.

Para la justificación de los gastos de desplazamiento, se debe utilizar la aplicación **GERSOFT UAPP – NOTAS DE GASTOS**. Para cualquier duda o problema para acceder, se debe contactar con bleal@rfea.es.

Nota importante: Transcurridos 20 días desde la finalización del viaje sin presentar la documentación solicitada, esta RFEA no se hará cargo de los gastos. La RFEA no abonará ningún gasto (billetes de tren, avión, autobús o kilometraje) si no se ha realizado conforme al procedimiento indicado.

Bolsas de viaje

A los técnicos RFEA y personal médico, encuadrados en el grupo 2, se les abonarán tantas bolsas de viaje (sujetas a la retención de IRPF) como noches se pernocte

Entorno seguro

Los técnicos, oficiales, personal de apoyo o auxiliar, personal médico, voluntarios que participen en esta actividad deben facilitar su certificado negativo de delitos de naturaleza sexual y la suscripción de las políticas, procedimientos y códigos de conducta de Salvaguardia y Protección de la RFEA, cumplimentando el formulario del siguiente enlace ([ENLACE](#))

Ana Ballesteros
Secretaria General

Cláusula de género

La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) 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 la presente Circular se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que se refiere a uno u otro género.

En cumplimiento del RGPD UE 2016 679, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Real Federación Española de Atletismo, que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento de los artículos 43, 50 y 51 de la Ley 39/2022 del Deporte, artículo 5.1 del Real Decreto 1835/1991 sobre Federaciones Deportivas Españolas; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas, miembros del cuerpo técnico y oficiales los datos se conservaran para el desarrollo de las funciones legítimas de la RFEA, siendo por plazo indefinido y que puede ejercer sus derechos de Acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la RFEA privacidadrfea@rfea.es. Así mismo les informamos que los datos se publicaran en los medios corporativos de la RFEA de Atletismo, no pudiéndose utilizar los mismos por personas o entidades diferentes a la RFEA y con fines distintos a los establecidos. La RFEA no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuara como responsable de tratamiento.

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x100

Dia 1		Dia 2		Dia 3	
Domingo	03/12/2023	Lunes	04/12/2023	Martes	05/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
		8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
			Descanso Activo	10:30	Entrenamiento dirigido 45' trabajo de manos relevos + capacidad ana-álactica velocidad corta
		12:30	Reunión inicial con normas generales		
		13:30	Comida	13:30	Comida
				16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario
		17:30	Entrenamiento Personal Activación		
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
22:30	Llegada Reunión Staff Técnico	21:30	Reunión General I Run Clean, Smartabase	21:30	Reunión Entrenadores - valoración
		22:30	Reunión Entrenadores - Preparación		

Dia 4		Dia 5		Dia 6	
Miércoles	06/12/2023	Jueves	07/12/2023	Viernes	08/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
9:30	Reunión Entrenadores - preparación	9:30	Reunión Entrenadores - preparación	9:30	Reunión Entrenadores - preparación
10:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario	10:30	Entrenamiento dirigido Capacidad Láctica (Series Intermedias)	10:30	Entrenamiento dirigido 45' trabajo de manos relevos por confirmar
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario	16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario	16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario
18:00	Reuniones individuales	18:00	Reuniones individuales	18:00	Reuniones individuales
20:00	Reunión Virtual Entrenadores Personales	20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión 4x100 Hombres Hoja de ruta - objetivos - analisis	21:30	Reunión 4x100 Mujeres Hoja de ruta - objetivos - analisis	21:30	Reunión 4x400 Mujeres Hoja de ruta - objetivos - analisis

Dia 7		Dia 8		Dia 9	
Sábado	09/12/2023	Domingo	10/12/2023	Lunes	11/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
9:30	Reunión Entrenadores - preparación	9:30	Descanso		
10:30	Entrenamiento dirigido Ejercicios de transmisión (40') Rectas con transmisión del testigo (Int:75%) series veloc corta + intermedias			10:30	Entrenamiento dirigido Ejercicios de transmisión (40') Rectas con transmisión del testigo (Int:75%) Cap. Aláctica (Velocidad Corta)
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario		Descanso	16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario
17:30	Reuniones individuales			17:30	Reuniones individuales
20:00	Reunión Virtual Entrenadores Personales				
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Entrenadores - valoración	21:30	Reunión Entrenadores - preparación	21:30	Reunión 4x400 Hombres Hoja de ruta - objetivos - analisis

Martes	12/12/2023	Miércoles	13/12/2023	Jueves	14/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
9:30	Reunión Entrenadores - preparación	9:30	Reunión Entrenadores - preparación	9:30	Reunión Entrenadores - preparación
10:30	Entrenamiento dirigido series intermedias: capacidad láctica	10:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario	10:30	Entrenamiento dirigido (grabaciones) 45' trab. entre-recep dinám. relevos+ + 3 o 4 x entregas zona + Cap. Aláctica
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario	16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario	16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario
17:30	Reuniones individuales	17:30	Reuniones individuales		
		20:00	Reunión Virtual Entrenadores Personales		
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión 4x400 Mixto Hoja de ruta - objetivos - analisis	21:30	Reunión Entrenadores - valoración	21:30	Visualización videos

Dia 13		Dia 14		Dia 15	
Viernes	15/12/2023	Sábado	16/12/2023	Domingo	17/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
9:30	Reunión Entrenadores - preparación	9:30	Reunión Entrenadores - preparación		Descanso
10:30	Entrenamiento Personal Entre. individual o descanso	10:30	Entrenamiento dirigido series veloc corta + intermedias		
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
		14:30	Reunión Virtual Entrenadores Personales		Descanso
16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario	16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario		
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Entrenadores - valoración	21:30	Reunión Entrenadores - valoración	21:30	Reunión Entrenadores - preparaciónm

Dia 16		Dia 17		Dia 18	
Lunes	18/12/2023	Martes	19/12/2023	Miercoles	20/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Entrenamiento dirigido (grabaciones) Calentamiento relevos 50' Entrenamiento Individual + Cap. Aláctica	9:00	Reunión Entrenadores - preparación		Reunión Entrenadores - preparación
		10:30	Entrenamiento Personal Entre. individual o descanso		Entrenamiento dirigido (grabaciones) Calentamiento relevos 50' + 5 o 6 x Relevos 4x40m (Int: 90%) + Cap. Aláctica
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario	16:30	Entrenamiento Personal Fuerza o complementario		Entrenamiento Personal
		20:00	Reunión Virtual Entrenadores Personales		
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Visualización videos	21:30	Reunión Final General	21:30	Reunión Final Staff

Dia 19	
Lunes	21/12/2023
Hora	Actividad
8:30	Desayuno
	Viaje
13:30	Comida
	Viaje
20:30	Cena
	Viaje

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x400					
Dia 1		Dia 2		Dia 3	
Domingo	03/12/2023	Lunes	04/12/2023	Martes	05/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
	viaje	10:30	Entrenamiento Personal Propuesta: POT AEROBICA Entrenamiento Suave post viaje	10:30	Entrenamiento Personal Propuesta: FUERZA
		12:30	Reunión inicial con normas generales		
	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
	viaje	16:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 1-2 por genero Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 1-2 mixto Entrenamiento Personal
		19:00	Visionado videos	19:00	Visionado videos
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
22:30	Llegada Reunión Staff Técnico	21:30	Reunión General I Run Clean, Smartabase	21:30	Reunión Entrenadores - valoración
		22:30	Reunión Entrenadores - Preparación		
Dia 4		Dia 5		Dia 6	
Miércoles	06/12/2023	Jueves	07/12/2023	Viernes	08/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
9:30	Reunión Entrenadores - preparación	9:30	Reunión Entrenadores - preparación	9:30	Reunión Entrenadores - preparación
10:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 2-3 por genero Entrenamiento Personal	10:30	Entrenamiento Personal Propuesta: FUERZA	10:30	Entrenamiento Personal Propuesta: CAPACIDAD ANAEROBICA
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Personal Propuesta: Pot. Aeróbica	16:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 2-3 mixto Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 3-4 por genero Entrenamiento Personal
18:30	Reuniones individuales	19:00	Visionado videos	19:00	Visionado videos
20:00	Reunión Virtual Entrenadores Personales	20:00	Reunión Entrenadores - valoración	20:00	Reunión Entrenadores - valoración
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión 4x100 Hombres Hoja de ruta - objetivos - analisis	21:30	Reunión 4x100 Mujeres Hoja de ruta - objetivos - analisis	21:30	Reunión 4x400 Mujeres Hoja de ruta - objetivos - analisis
Dia 7		Dia 8		Dia 9	
Sábado	09/12/2023	Domingo	10/12/2023	Lunes	11/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
9:30	Reunión Entrenadores - preparación		Descanso	10:30	Entrenamiento Personal Propuesta: POT.AERÓBICA
10:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 3-4 mixto Entrenamiento Personal				
12:30	Visionado videos				
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Personal Propuesta: FUERZA		Descanso	16:30	Entrenamiento Dirigido Cambios: Trabajo en error Entrenamiento Personal
18:30	Reuniones individuales			19:00	Visionado videos
20:00	Reunión Virtual Entrenadores Personales				
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Entrenadores - valoración	21:30	Reunión Entrenadores - preparación	21:30	Reunión 4x400 Hombres Hoja de ruta - objetivos - analisis

Día 10		Día 11		Día 12	
Martes	12/12/2023	Miércoles	13/12/2023	Jueves	14/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
9:30	Reunión Entrenadores - preparación	9:30	Reunión Entrenadores - preparación	9:30	Reunión Entrenadores - preparación
10:30	Entrenamiento Personal	10:30	Entrenamiento Dirigido	10:30	Entrenamiento Personal
	Propuesta: Fuerza		Cambios: Resolución de errores		Propuesta: Fuerza
12:30	Reuniones individuales		Entrenamiento Personal	12:30	Reuniones individuales
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Dirigido			16:30	Entrenamiento Dirigido
	Cambios: Trabajo de la diagonal		DESCANSO		Cambios: Recordatorio 3-4
	Entrenamiento Personal	18:30	Reuniones individuales		Entrenamiento Personal
19:00	Visionado videos			19:00	Visionado videos
		20:00	Reunión Virtual Entrenadores Personales		
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión 4x400 Mixto	21:30	Reunión Entrenadores - valoración	21:30	Reunión Entrenadores - valoración
	Hoja de ruta - objetivos - analisis				
Día 13		Día 14		Día 15	
Viernes	15/12/2023	Sábado	16/12/2023	Domingo	17/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
9:30	Reunión Entrenadores - preparación	9:30	Reunión Entrenadores - preparación		Descanso
10:30	Entrenamiento Personal	10:30	Entrenamiento Dirigido		
	Propuesta: CAPACIDAD ANAEROBICA		Cambios: Resolución de errores 3-4		
			Entrenamiento Personal		
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Dirigido	16:30	Entrenamiento Personal		Descanso
	Cambios: Trabajo de la diagonal		Propuesta: FUERZA		
	Entrenamiento Personal	18:30	Reuniones individuales		
19:00	Visionado videos				
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Entrenadores - valoración	21:30	Reunión Entrenadores - valoración	21:30	Reunión Entrenadores - preparación
Día 16		Día 17		Día 18	
Lunes	18/12/2023	Martes	19/12/2023	Miércoles	20/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Entrenamiento Dirigido	9:30	Reunión Entrenadores - preparación	9:30	Reunión Entrenadores - preparación
	Cambios 3-4 mixto resolución problemas	10:30	Entrenamiento Dirigido	10:30	Entrenamiento Dirigido
	Entrenamiento Personal		Cambios: Resolución de errores 3-4		Cambios: Resolución de errores 3-4
	Propuesta: CAP.ALÁC (80-150)		Entrenamiento Personal		Entrenamiento Personal
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
16:30	Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Individual		Descanso
			FUERZA		
18:30	Entrevistas individuales	18:30	Reuniones individuales		
		20:00	Reunión Virtual Entrenadores Personales		
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Visualización videos	21:30	Reunión Final General	21:30	Reunión Final Staff
			Normas finales, valoraciones grupales		Valoración general y propuestas

Dia 19	
Lunes	21/12/2023
Hora	Actividad
8:30	Desayuno
	Viaje
13:30	Comida
	Viaje
20:30	Cena
	Viaje