

Madrid, 27 de marzo de 2026

Plan Nacional de Relevos: Road to Gaborone 2026 – Training-camp III
(CAR Sant Cugat, del 11 al 17 de abril)

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organiza el training-camp III para el World Relays a celebrar en Gaborone.

Como se establece en el artículo 46º 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.

ATLETAS CONVOCADOS

4x100 m Femenino y Mixto

BESTUÉ FERRERA, JAËL SAKURA	2000	CLUB ATLETISMO ADIDAS	CATALUÑA
CARRILLO AMAYUELAS, LUCÍA	2002	C.A. TENERIFE CAJACANARIAS	CASTILLA Y LEÓN
CLADERA GIL, ESPERANÇA	2002	VALENCIA CLUB DE ATLETISMO	ISLAS BALEARES
MARCO MORA, CARMEN	1999	VALENCIA CLUB DE ATLETISMO	C. VALENCIANA
NAVERO CEREZO, ESTHER	2000	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	MADRID
PÉREZ RODRÍGUEZ, MARÍA ISABEL	1993	INDEPENDIENTE	ANDALUCÍA
RODRIGO RODRÍGUEZ, AITANA	2000	ATLÉTICO SAN SEBASTIÁN	PAÍS VASCO
ROSELL FONT, ONA	1998	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CATALUÑA

4x100 m Masculino y Mixto

CALBANO OSINAGA, ANDONI	2000	REAL SOCIEDAD S.A.D.	PAÍS VASCO
CALERO LARA, ALBERTO	1998	A. ALBACETE DIPUTACIÓN	C. LA MANCHA
CRESPÍ HROMCOVA, GUILLEM	2002	BARCELONA ATLETISME CLUB	CATALUÑA
GARAIAR PIKABEA, ANDER	2007	CLUB DEPORTIVO NIKE RUNNING	PAÍS VASCO
HERNÁNDEZ GÓMEZ, JORGE	2006	C.D ATLETISMO DE BADAJOZ	EXTREMADURA
LÓPEZ BARRANCO, SERGIO	1999	C.D ATLON ALCANTARILLA	MURCIA
CASTILLO ASENSIO, JUAN CARLOS	2004	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	MADRID
SANCHO SOLANAS, JAIME	2003	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	MADRID

4x400 m Femenino y Mixto

ARROYO SORIA, ROCÍO	2003	NEW BALANCE TEAM	MADRID
AVILÉS PALOS, CARMEN	2002	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	ANDALUCÍA
FRA PALMER, DANIELA	2000	INDEPENDIENTE	MADRID
HERVÁS RODRÍGUEZ, BLANCA	2002	NEW BALANCE TEAM	MADRID
PARRA MORALES, HERMINIA	1997	NERJA DE ATLETISMO	C. LA MANCHA
PRIETO BENÍTEZ, ANA	2005	VALENCIA CLUB DE ATLETISMO	ANDALUCÍA
SANTIDRIÁN RUIZ, EVA	2000	NEW BALANCE TEAM	CASTILLA Y LEÓN
SEVILLA LÓPEZ-VIEJA, PAULA	1997	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	C. LA MANCHA

4x400 m Masculino y Mixto

ARENAS ROBLES, JULIO	1993	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	MADRID
ERTA MAJO, BERNAT	2001	FÚTBOL CLUB BARCELONA	CATALUÑA
FERNÁNDEZ SOTO, MARKEL	2003	FÚTBOL CLUB BARCELONA	PAÍS VASCO
GARCÍA ZURITA, DAVID	2005	C.D ATLETISMO DE BADAJOZ	EXTREMADURA
GARCÍA CABRERA, SAMUEL	1991	C.A. TENERIFE CAJACANARIAS	CANARIAS
GUIJARRO ARENAS, MANUEL	1998	INDEPENDIENTE	C. LA MANCHA
HUSILLOS DOMINGO, ÓSCAR	1993	CLUB ATLETISMO ADIDAS	CASTILLA Y LEÓN
POZO MEXINO, GERSON	2003	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	MADRID

Coordinador de la actividad:
PUIG CAPSIR, ANTONIO

Técnicos RFEA:

DOMÍNGUEZ LEZCANO, BERNARDO
DIÉGUEZ MONTESINOS, RICARDO
LAHOZ CASTELLO, ESTER
MONTERO CUESTA, SARA
ROCANDIO CILVETI, VALENTÍN

Fisioterapeuta: a designar.

Ciencias del deporte: Servicios de biomecánica y fisiología del CAR

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA ACTIVIDAD

Objetivo común:

La selección y preparación final de los equipos de relevos para aspirar y conseguir los objetivos definidos por la Dirección Deportiva en los World Relays.

Objetivos 4x400m

- Ajustar la estrategia y los patrones de carrera individual, garantizando una distribución óptima de esfuerzos y roles para maximizar el rendimiento global del equipo.
- Evaluar el nivel de rendimiento individual a través de la monitorización del test de 350 metros para proponer la posible convocatoria a los World Relays.
- Realizar los análisis técnico-rítmicos del rendimiento del equipo, con el fin de optimizar la toma de decisiones sobre la composición potencial de los equipos.

Objetivos 4x100m:

- Optimizar la eficiencia técnica de los cambios mediante el ajuste final de la sincronización en la zona de transmisión, garantizándoles transiciones estables y de alta velocidad que reduzcan el tiempo total de los cambios.

- Asignar roles específicos para cada atleta en función de sus perfiles de velocidad, resultados de las monitorizaciones, capacidades de aceleración, tolerancia al estrés competitivo y la eficiencia en zonas de intercambio, maximizando el rendimiento global del equipo.
- Proponer la composición idónea de los equipos de 4x100, tanto de género como mixto, priorizando la eficacia en los cambios y la adaptación a las demandas dinámicas de cada puesto y de la propia competición.

CRITERIOS DE CONVOCATORIA

La Dirección Deportiva ha considerado como criterio para la convocatoria a la actividad:

- Atletas incluidos en el Plan Nacional de relevos.
- Atletas con proyección de representar al Equipo Nacional en el World Relays.

CONFIRMACIONES

Es requisito para asistir a la actividad que los participantes confirmen previamente su asistencia en el formulario correspondiente [enlace](#) antes del 30 de abril. La NO CONFIRMACIÓN, no permitirá la participación en la actividad. Además, la NO asistencia deberá ser motivada y debidamente justificada por escrito en el propio formulario.

ALOJAMIENTO Y PLAN DE VIAJE

Alojamiento: Se alojarán en Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès (Av. Alcalde Barnils, 3, 5, 08174 Sant Cugat del Vallès, Barcelona)

Incorporación: Todos los convocados deben incorporarse **el día 11 de abril a las 13:00** en el Car.

Regreso: La salida, **el día 17 de abril a las 14:45**, en bus hasta la Estación de tren Barcelona Sants. Se recomienda que los billetes de regreso a los lugares de origen no sean antes de las 16:00.

No se abonará ningún taxi que no sea aprobado por el Área de Operaciones y Servicios de la RFEA.

Para solicitar el viaje se tendrá que contactar con la agencia BCD atletismo@bcdme.es antes del 30 de marzo de 2026.

Para gestionar adecuadamente el billete se ha de enviar un correo a la agencia indicando la siguiente información: nombre de la actividad, nombre completo, DNI, lugar de procedencia, fecha del viaje de ida y de regreso y teléfono de contacto 26-353.

ENTORNO SEGURO

Los técnicos, oficiales, personal de apoyo o auxiliar y personal médico 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](#).

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:

Si se realiza 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. Deberá presentarse recibo de gasolina o de peaje en ruta en el mismo día del viaje, así como facilitar la matrícula del vehículo utilizado.

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

Los convocados no están autorizados a viajar en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta RFEA.

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, kilometraje, manutención...) si no se ha realizado conforme al procedimiento indicado.

Ana Ballesteros Barrado

Directora del Área Legal & RRHH

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.

Salvaguarda y Protección

La RFEA dispone de unas políticas, normas y códigos de conducta para la Salvaguardia y la Protección, en ellas se busca el desarrollo de nuestro deporte en entornos seguros, que se encuentran disponibles en [Salvaguarda y Protección](#) Nuestra

Delegada de protección aandres@rfea.es atenderá las dudas, denuncias, necesidades de nuestros atletas menores de edad y de los adultos con necesidad de protección, velando por el cumplimiento de estas políticas de Salvaguardia. Para atender cualquier cuestión relacionada con temas de Salvaguardia disponemos de un canal de denuncia, canaldenuncia@rfea.es

ANEXO 1 – PROPUESTA DE PROGRAMA

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x100 m					
Día 1		Día 2		Día 3	
Sábado	11/04/2026	Domingo	12/04/2026	Lunes	13/04/2026
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
		8:30 - 9:30	Desayuno	8:30 - 9:30	Desayuno
	VIAJES	10:30 - 11:30	Sesión técnica de relevo 4x100: Trabajo técnico recordatorio del cambio, con especial foco en el trabajo cómo receptor. Exposición del concepto de "flotación" en el relevo mixto. Ejercicios en estático y dinámico, con especial incidencia en el relevo mixto.	10:30 - 13:00	Test de rendimiento de 120 m con estudio biomecánico: 1x120 m en curva + 1x120 m en recta Rec. 25'
		11:30 - 13:00	Complemento con entreno personal		
13:30 - 14:30	Comida	13:30 - 14:30	Comida	13:30 - 14:30	Comida
16:00 - 17:00	Reunión de bienvenida, normas de la actividad y exposición del trabajo a realizar durante la concentración.	17:00 - 20:00	Entreno personal: IMPORTANTE adecuado al test de rendimiento de 120 m.	16:30 - 17:30	Reunión técnica "Road to Gaborone: logística y objetivos." Breve exposición de la hoja de ruta para Birmingham 26 y objetivos del encuentro España - Portugal de relevos 2026.
17:00 - 20:00	Entreno personal: Preferiblemente sesión entrenamiento de fuerza.			18:00 - 20:15	Entreno personal o descanso
20:30 - 21:30	Cena	20:30 - 21:30	Cena	20:30 - 21:30	Cena
21:30 - 22:00	Reunión Técnica STAFF: Análisis de videos de anteriores competiciones, para detectar errores cometidos y proponer soluciones y objetivos técnicos de cara a la temporada de aire libre 2026.	21:30 - 22:00	Reunión Técnica STAFF Análisis del día.	21:30 - 22:00	Reunión Técnica STAFF Análisis del día.

Día 4		Día 5		Día 6	
Martes	14/04/2026	Miércoles	15/04/2026	Jueves	16/04/2026
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30 - 9:30	Desayuno	8:30 - 9:30	Desayuno	8:30 - 9:30	Desayuno
10:30 - 11:30	Sesión técnica de relevo 4x100: Sesión técnica con foco en la aceleración y salida desde la posición de espera (80%). Trabajo de salida cruzada en Z2 en el relevo de género. (1h)	10:30 - 13:00	Sesión técnica de relevo 4x100: Trabajo del conteo del número de braceos para la recepción en el relevo mixto y trabajo técnico dinámico de recepción en carrera a media intensidad, con especial atención en mantener la mano alta (1h).	10:30 - 13:00	Sesión específica cohesión de grupo: Relevos 4x80m Vol. (2 de género y 1 mixto) Recu 15'. Con videoanálisis de valoración biomecánica. Posibles cambios en zona de ajuste de relevo mixto.
11:30 - 13:00	Complemento con entreno personal	11:30 - 13:00	Complemento con entreno personal		
13:30 - 14:30	Comida	13:30 - 14:30	Comida	13:30 - 14:30	Comida
17:30 - 20:00	Entreno personal o descanso	17:00 - 20:00	Entreno personal o descanso	17:00 - 19:00	Entreno personal o descanso
				19:30 - 20:30	Reunión Técnica: breve análisis de las sesiones técnicas y de los test.
20:30 - 21:30	Cena	20:30 - 21:30	Cena	20:45 - 21:30	Cena
21:30 - 22:00	Reunión Técnica STAFF: Análisis de los resultados de los test de rendimiento.	21:30 - 22:00	Reunión Técnica STAFF Análisis del día.	21:30 - 22:00	Reunión Técnica STAFF Análisis del día.

Día 7	
Viernes	17/04/2026
Hora	Actividad
8:00 - 8:30	Desayuno
10:00 - 12:00	Sesión técnica de relevo 4x100: Trabajo de refuerzo de puntos débiles.
13:00 - 14:00	Comida
14:45	Salida en autobus hacia la estación de tren de Sants.

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x400 m

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x400 m					
Día 1		Día 2		Día 3	
Sábado	11/04/2026	Domingo	12/04/2026	Lunes	13/04/2026
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
	Desayuno	8:30 a 9:30	Desayuno	8:30 a 9:30	Desayuno
	VIAJES	10:30	Entrenamiento Dirigido: Entrenamiento primer cambio por género y mixto	10:30	Entrenamiento Dirigido: Entrenamiento primer cambio por calles por género
		11:30	Entrenamiento Personal	11:30	Entrenamiento Personal
13:30 a 14:30	Comida	13:30 a 14:30	Comida	13:30 a 14:30	Comida
17:00	Entrenamiento Dirigido: Recordatorio Cambios, conceptos generales	17:00	Entrenamiento Personal o Descanso	17:00	Entrenamiento Personal o Descanso
18:00	Entrenamiento Personal				
20:30 a 21:30	Cena	20:30 a 21:30	Cena	20:30 a 21:30	Cena
21:30-22:00	Reunión Técnica de inicio de concentración	21:30-22:00	Reunión Técnica-Análisis del día	21:30-22:00	Reunión Técnica-Análisis del día
Día 4		Día 5		Día 6	
Martes	14/04/2026	Miércoles	15/04/2026	Jueves	16/04/2026
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30 a 9:30	Desayuno	8:30 a 9:30	Desayuno	8:30 a 9:30	Desayuno
10:30	Entrenamiento Dirigido: Entrenamiento primer cambio por calles mixto	10:30	TEST RENDIMIENTO 350	10:30	Entrenamiento Dirigido: Entrenamiento para solución de problemas en competición
11:30	Entrenamiento Personal muy suave o descanso			11:30	Entrenamiento Personal
13:30 a 14:30	Comida	13:30 a 14:30	Comida	13:30 a 14:30	Comida
	DESCANSO POR TEST DIA SIGUIENTE	17:00	Entrenamiento Personal o Descanso	17:00	Análisis con biomecánicos del test de 350
20:30 a 21:30	Cena	20:30 a 21:30	Cena	20:30 a 21:30	Cena
21:30-22:00	Reunión Técnica-Análisis del día	21:30-22:00	Reunión Técnica-Análisis del día	21:30-22:00	Reunión Técnica-Análisis del día

Día 7	
Viernes	17/04/2026
Hora	Actividad
8:00 a 8:30	Desayuno
10:00	Entrenamiento Personal
13:30 a 14:30	Comida
	VIAJES
20:30 a 21:30	Cena