



CIRCULAR 182-2025. **SESIÓN TÉCNICA DO SECTOR DE TRAIL RUNNING**

O Domingo 7 de Decembro levarase a cabo en Cuntis, unha sesión técnica do sector de Trail Running dentro do Plan Galego de Tecnificación Atlética (PGTA).

Lugar:	Complexo Deportivo As Canteiras, Cuntis. https://maps.app.goo.gl/XfcMyY5fBHqhbh3MA
Data:	Domingo 7 de Decembro
Horario:	10:30 a 18:30

Distribución horaria da xornada:

10:15-10:30	Recepción	Recepción e explicación do programa a realizar.
10:30-13:15	Sesión específica e tests	<ul style="list-style-type: none"> - Análise e revisión da técnica de carreira e biomecánica en trailrunning - Test individualizado de Velocidade de Ascenso Media - Test individualizado de Potencia Vertical - Test individualizado de Métricas en descenso: test replicativo vs test técnico - Introducción á xestión de cargas dinámicas - Mecánica grupal
14:00-16:00	Xantar	Comida grupal e descanso
16:30-18:30	Sesión Teórico-práctica	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación da sesión e necesidades - Actividade grupal de activación - Sesión de coordinación - Introducción de cargas variables e principios estruturantes - Tests de velocidade de reacción - Tests de velocidade de execución e frecuencia relativa individualizada - Sesión final con dinámica grupal - Calendario oficial, criterios de selección galega e nacional
18:30-18:45	Despedida	Dúbdas e despedida da xornada

Responsable da sesión:

- Iván Sangiao Darriba



Os/As atletas e adestradores/as persoais deberán confirmar a súa presenza a través da seguinte ligazón: <https://forms.gle/KyvnmfdJ3S8Sw4439> antes das 20:00 horas do Domingo 30 de Novembro.

- É importante indicar posibles alerxias ou intolerancias.

ATLETAS CONVOCADOS/AS	
SUB 16	
ATLETA	CLUBE
LUCÍA TABOADA CODESIDO	SD COMPOSTELA ATLETISMO
AINOA GALÁN AMO	ATLETISMO +9 MORAÑA
ALMA PEREIRA FERNÁNDEZ	COMESAÑA SPORTING CLUB
HELIA GARCÍA GONZÁLEZ	CCA RIA DE FOZ
IRENE BALADO ALONSO	COMESAÑA SPORTING CLUB
ANA ÉZARA ANDRADE	AD FOGAR
EDURNE ESCARIZ ARCA	ATLETISMO +9 MORAÑA
TOMAS BAUTISTA BUGARIN	ATLETISMO PORRINO
PABLO BARREIRO IGLESIAS	CD PINARIUM
NICOLÁS LORENZO CASTRO	ATLETISMO A ESTRADA
SUB 18	
EVA FORMOSO RE CAREY	TRIKI TEAM
XULIA VIDAL TUBÍO	SD COMPOSTELA ATLETISMO
AIALA GARCÍA FOJO	ATLETISMO +9 MORAÑA
DIEGO FERREIRA VÁZQUEZ	INDEPENDENTE
JESÚS GARCÍA FIGUEROA	TRIKI TEAM
ALEX TAJES ALONSO	INDEPENDENTE
SUB 20	
JULIA SALVADO DIEGUEZ	SD COMPOSTELA ATLETISMO
SANDRA GONZÁLEZ FERNÁNDEZ	ATLETICA LUCENSE
EMMA MÉNDEZ MARTÍNEZ	ATLETICA LUCENSE
ELOY MARTÍNEZ FARO	INDEPENDENTE
ADRIÁN SESAR MÍGUEZ	CA SANTIAGO
ROI MOURÓN VARELA	INDEPENDENTE
NUNO MOURE FERNÁNDEZ	AD FOGAR
BRAIS GARCÍA GONZÁLEZ	LUCUS CAIXA RURAL
ANXO BELLO RODRIGUEZ	ATLETISMO NARÓN

MATERIAL NECESARIO:

Equipación axeitada de trailrunning para a sesión matinal.

Equipación axeitada para exercicios transversais para a sesión de tarde, non traer calzado con altura superior a 33,5 mm. Hidratación para cada unha das sesións.



CIRCULAR

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

C.I.F. G15103500



DEPORTE
GALEGO

A Coruña, 24 de Novembro de 2025

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo