



Programa AN Esquí ALPÍ – HOMES Temporada 2015

Memòria

ID. 09

Data. Del 6 al 8 de Setembre 2014
Lloc. Vall d'Aran (SPA)

Responsable. Miguel Mampel
Tècnic 1. William Hernan Churruarín
Tècnic 2. Miguel Mampel
Preparador físic. Miguel Mampel
Psicòleg esport.
Altres.

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

SERRA	Jordi	1994
MATEU	Miquel	1994
ORTEGA	Ricard	1996
PUIG	Toni	1996
PONS	Alex	1995

OBJECTIUS

- Millorar l'eficiència aeròbica amb una activitat de llarga durada
- Assimilació de noves rutines de treball de CORE d'alta intensitat
- Introducció de sessions de recuperació activa després sessions de llarga durada

VALORACIÓ GENERAL

Concentració de treball físic a la Vall d'Aran, centrada en el final del període de treball de resistència aeròbica, amb l'activitat d'una cursa de BTT de llarga durada com a sessió principal, on hem pogut terminal el treball de resistència aeròbica i incidir en el treball psicològic dels corredors, havent de superar un repte marcat.

DADES

DIES DE FÍSIC 3

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 7

Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT

-	Test de força	1
-	Core	2
-	CEA (pliomètria)	2
-	Resistència aeròbica	2

INCIDÈNCIES

No hi ha incidències destacables

PRÒXIMA ACTIVIAT

12/09/14 concentració física a la VALL D'ARAN