Federació Catalana d'Esports d'Hivern

Programa Tecnificació U-18
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2015

Memòria

ID.	08
Data.	Del de 24 al 28 d'agost 2014
Lloc.	La Molina (SPA)
Responsable.	Cesc Roca
Tècnic 1.	Felix Aznar
Tècnic 2.	-
Preparador físic.	Cesc Roca/Eric Mendez
Psicòleg esport.	-
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Tecnificació

ESTEVE	Anna	1997
TORNERO	Núria	1997
VILA	Silvia	1997
VIVES	Bárbara	1997
MATEU	Eugènia	1998
MIQUEL	Miren	1998

OBJECTIUS

- Avaluar l'estat de forma de les esportistes a través de tests.
- Desenvolupar la força màxima.
- Augmentar el llindar aeròbic.
- Incrementar la potència del tronc inferior.

VALORACIÓ GENERAL

Aquesta concentració tenia una dia més que l'habitual, aquest fet va fer que es fes un pèl llarga, les corredores els últims dies mostraven apatia. Vam començar amb 2 atletes menys per motius personals i de salut però es van incorporar inmediatament a la primera sessió del segon dia. La valoració de l'estaix és positiva, van estar exposades a carregues d'alta intensitat i van respondre bé, tan fisicament com d'actitud.

DADES

DIES DE FÍSIC	5
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	8

Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT

- Core	4
- CEA (pliometria)	1
- Aeròbic	2
- Força	3
- Test RM	1
- Haltero	1

INCIDÈNCIES

Res a destacar

PRÒXIMA ACTIVIAT

04-09-2014. Concentració de físic a Viella