



Programa AN
Esquí ALPÍ – HOMES
Temporada 2015

Memòri

ID.	05
Data.	Del 23 al 26 de Juliol 2014
Lloc.	LA MOLINA (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

- Valorar l'estat de forma referent als paràmetres de força.
- Augmentar la intensitat de treball del grup, tant a nivell de força com de resistència
- Aprendre les rutines de potència, per al treball autònom a casa en setmanes posteriors
- Millora dels nivells de resistència aeròbica amb entrenaments de llarga durada.

VALORACIÓ GENERAL

Concentració de físic a la molina. Quatre dies d'entrenament on els corredors han presentat una molt bona actitud de treball, conscients de la importància d'augmentar la intensitat dels entrenaments i responent molt bé a les càrregues altes. En general en resistència cal entrenar amb més intensitat, sobretot fer-ho fins a l'últim moment de l'entrenament. Millora general del tots els membres del grup en els nivells de força, i presentant una millora de motivació per al període d'entrenaments que ve properament.

DADES

DIES DE FÍSIC	4
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	12
Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT	
- Força	3
- Core	2
- Força/ test 1 rm	1
- Agilitat/coordinació	1
- CEA (pliometria)	2
- Resistència	3

INCIDÈNCIES

PRÒXIMA ACTIVAT

10/08/2014 concentració tècnica a Les 2 Alpes.