



Programa Tecnificació U-18
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2015

Memòria

ID.	09
Data.	Del 4 al 8 de setembre 2014
Lloc.	Viella (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	Bàrbara	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.
- Potenciar l'equilibri en situacions d'inestabilitat, a través de superfícies inestables.
- Suportar càrregues amb un alt component làctic.

VALORACIÓ GENERAL

Vam canviar d'ubicació, portàvem tres concentracions de físic seguides, valorem positivament el canvi d'espai. En general van incrementar els resultats del test RM. Sabem que les noies estan treballant a casa, tot i que potser algun dia no respecten les càrregues. Bona actitud, bona predisposició al treball. Han de millorar flexibilitat, hem introduït el treball anaeròbic.

DADES

DIES DE FÍSIC 4

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 6

Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT

- Core	2
- CEA (pliomètria)	1
- Aeròbic	1
- Força	2
- Test RM	1
- Haltero	1
- Agilitat	1
- Equilibri	1

INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PROPERA ACTIVAT