



Programa AN U18
Esquí ALPÍ – HOMES
Temporada 2015

Memòria

ID.	03
Data.	Del 6 al 10 de Juliol 2014
Lloc.	VIELHA (SPA)
Responsable.	Eric Méndez
Tècnic 1.	William Hernan Churruarín
Tècnic 2.	Miguel Mampel
Preparador físic.	Eric Méndez
Psicòleg esport.	
Altres.	

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

PASCUAL	Marc	1997
SELLAS	Nil	1997
TABERNERO	Marc	1997
UREÑA	Joan	1997
GARAI	Aingeru	1998
ORTEGA	Albert	1998

OBJECTIUS

- Valorar l'estat de forma referent als paràmetres de força.
- Implantar rutines de treball de pliometria (multi-salts)
- Augmentar la intensitat de treball tant en sessions de força i l'execució tècnica dels exercicis
- Aprendre a treballar amb intensitat en les sessions de resistència

VALORACIÓ GENERAL

Primera concentració de físic amb tot l'equip de U18 al complet, on s'ha vist una actitud molt positiva cap al treball. S'ha fet doble sessió cada dia, on la càrrega ha estat molt alta els primers dies, i disminuint l'últim dia, per tal d'arribar a unes molt bones condicions a la concentració d'esquí que hi ha tot seguit. Cal fer molt d'èmfasi en l'execució tècnica dels exercicis de força, i en treballar amb la intensitat marcada en les sessions de resistència.

DADES

DIES DE FÍSIC 4

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 9

Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT

- Tests de salt	1
- Força	2
- Resistència	2
- Core	2
- Força/ test 1 rm	1
- CEA (pliometria)	1

PRÒXIMA ACTIVIAT

10/07/14 concentració tècnica a Les 2 Alpes.