



Programa Tecnificació U-18
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2015

Memòria

ID.	03
Data.	Del 8 al 11 de Juliol 2014
Lloc.	CERDANYA (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

- Valorar l'estat de forma referent als paràmetres de força.
- Aprendre l'execució tècnica dels exercicis bàsics.
- Aprendre a dosificar en esforços de llarga durada.
- Incrementar la força del tronc superior i inferior.

VALORACIÓ GENERAL

A la passada concentració vam insistir molt en la importància del físic i això s'ha notat, en el seu nivell de concentració en el resultat dels test RM. La sessió llarga d'aerbic ens ha servit per treballar la part psicològica i veure qui anava més fluix. La valoració en general de la concentració és més que positiva.

DADES

DIES DE FÍSIC 4

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 6

Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT

- Core	2
- Força/ test 1 rm	1
- Tècnica halterofília	1
- CEA (pliomètria)	2
- Aeròbic	2
- Força	2

PRÒXIMA ACTIVIAT

18-07-2014. Concentració tècnica a Les 2 Alpes.