



**Programa TEC M**  
**Esquí ALPÍ – HOMES**  
**Temporada 2015**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>10</b>
<b>Data.</b>	Del 19 al 20 de Setembre 2014
<b>Lloc.</b>	LA MOLINA (SPA)
<b>Responsable.</b>	Miguel Mampel
<b>Tècnic 1.</b>	William Hernan Churruarín
<b>Tècnic 2.</b>	Miguel Mampel
<b>Preparador físic.</b>	Miguel Mampel
<b>Psicòleg esport.</b>	
<b>Altres.</b>	

## ESPORTISTES

### Selecció Alt Rendiment Català

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

## OBJECTIUS

- Finalitzar el treball de resistència aeròbica.
- Treballar la tàctica de carrera davant d'una prova de resistència dura.
- Millorar la capacitat de sofriment davant moments difícils en la carrera.

## VALORACIÓ GENERAL

Concentració de físic curta, de dos dies, ja que l'objectiu principal de la mateixa és disputar el KM Vertical nocturn de la Molina, i els nois porten una càrrega setmanal de treball físic molt alta. La motivació dels mateix cap a aquesta prova és molt alta i tot això ens ha facilitat molt la feina. Per acabar la mateixa s'ha fet una sessió de recuperació activa perquè estiguin a punt de nou els nois per començar a entrenar.

## DADES

DIES DE FÍSIC	2
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	5

### Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT

- Core	2
- CEA (pliomètria)	1
- KM Vertical La Molina	1
- Recuperació activa	1

## INCIDÈNCIES

No hi ha incidències destacables

## PROPERA ACTIVIAT

29/09/14 concentració tècnica a STUBAI (AUT)