



Programa AN i U18
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	13
Data.	20-22 de novembre de 2015
Lloc.	La Molina (SPA)
Responsable.	Cesc Roca
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	
Preparador físic.	Cesc Roca
Psicòleg esport.	
Altres.	

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

DIAZ PRIETO	Anna	1995
JIMENEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996
VILA	Silvia	1997
TORNERO	Núria	1997
ESTEVE	Anna	1997

VALORACIÓ GENERAL

Les esportistes venien d'entrenar a casa després d'uns dies de descans al finalitzar la pretemporada d'esquí a Sass Fee. Aquesta concentració tenia la finalitat d'avaluar l'estat físic de les esportistes, per començar el període competitiu. L'objectiu també era conèixer si les esportistes havien tingut temps de recuperar-se després de la pretemporada. Les noies havien assimilat bé tot el treball realitzat fins aleshores. Han pogut recuperar molèsties i petites sessions. Els valors que han registrat en els tests en general són bons. Han treballat bé durant la concentració, hem realitzat treball de força màxima.

DADES

DIES DE FÍSIC	2
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	4
Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT	
- Core	1
- Força	3
- Test	2

PROPERA ACTIVIAT

27-11-15 Geilo (NOR)

OBJECTIUS

- Avaluar l'evolució dels esportistes.
- Conèixer els paràmetres òptims de potència i càrrega de treball.
- Desenvolupar força màxima.
- Augmentar l'estabilitat a nivell lumbar/abdominal a través del treball de core.