



Programa AN
Esquí ALPÍ – HOMES
Temporada 2015

Memòria

ID.	10
Data.	Del 12 al 14 de Setembre 2014
Lloc.	Vall d'Aran (SPA)
Responsable.	Miguel Mampel
Tècnic 1.	William Hernan Churruarín
Tècnic 2.	Miguel Mampel
Preparador físic.	Miguel Mampel
Psicòleg esport.	
Altres.	

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

SERRA	Jordi	1994
MATEU	Miquel	1994
ORTEGA	Ricard	1996
PUIG	Toni	1996
PONS	Alex	1995

OBJECTIUS

- Millorar l'eficiència anaeròbica con rutinas de elevada intensitat.
- Assimilació de noves rutines de treball de CORE d'alta intensitat.
- Millora de la potència mitjançant l'inici de treball en circuits de potència.
- Canvi de rutina en el treball de A2.

VALORACIÓ GENERAL

Nova concentració de físic, en aquest cas de tres dies, on ens hem centrat en un treball de potència, amb l'objectiu de millorar els nivells de potència i velocitat gestual dels corredors. El treball ha estat en la seva majoria "outdoor" en forma de circuits de molta intensitat i poc temps de durada, intercalat amb sessions de resistència aeròbica i anaeròbica, sense oblidar el treball de CORE.

DADES

DIES DE FÍSIC	3
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	11

Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT

- Circuit de potència	2
- Arrastres	1
- Core	2
- CEA (pliomètria)	2
- Resistència aeròbica	1
- Resistència anaeròbica	2
- Equilibri	1

INCIDÈNCIES

No hi ha incidències destacables.

PROPERA ACTIVAT

19/09/14 concentració física a LA MOLINA.