



**Programa Tecnificació U-18**  
**Esquí ALPÍ – DAMES**  
**Temporada 2015**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>03</b>
<b>Data.</b>	Del 8 al 11 de Juliol 2014
<b>Lloc.</b>	CERDANYA (SPA)
<b>Responsable.</b>	Cesc Roca
<b>Tècnic 1.</b>	Felix Aznar
<b>Tècnic 2.</b>	-
<b>Preparador físic.</b>	Cesc Roca/Eric Mendez
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	-

## 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

## INCIDÈNCIES

La Bàrbara amb molèsties als genolls no ha realitzat exercicis de força on la implicació del genoll era molt important.

La Miren ha pogut realitzar totes les sessions minimitzant la intensitat a causa del seu esquinç de turmell.

## PRÒXIMA ACTIVAT

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