



Programa TEC M
Esquí ALPÍ – HOMES
Temporada 2015

Memòria

ID.	05
Data.	Del 23 al 26 de Juliol 2014
Lloc.	LA MOLINA (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

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

OBJECTIUS

- Valorar l'estat de forma referent als paràmetres de força.
- Millorar la tècnica dels exercicis de força i halterofília
- Millorar la tècnica dels exercicis de força i halterofília
- Augmentar la càrrega de treball tant en força com en resistència

VALORACIÓ GENERAL

Concentració a la Molina de quatre dies, on s'han augmentat tant el volum de treball com la intensitat, fent les sessions considerablement més exigents, i on els corredors de forma general han respost molt bé, amb una actitud molt positiva, fent-se la concentració llarga per a alguns, ja que han patit prou en les sessions de resistència.

De forma general s'han vist millores a nivell de força, tant en l'execució tècnica dels exercicis, com en la càrrega a mobilitzar, el que ens indica que estem seguint una bona línia.

DADES

DIES DE FÍSIC	4
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	11

Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT

- Força	3
- Core	2
- Força/ test 1 rm	1
- Agilitat/coordinació	1
- CEA (pliomètria)	1
- Resistència	3

INCIDÈNCIES

No han existit incidències ressenyables

PRÒXIMA ACTIVAT

10/08/2014 concentració tècnica a Les 2 Alpes.