



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2015

Memòria

ID.	09
Data.	Del 4 al 8 de setembre 2014
Lloc.	Viella (SPA)
Responsable.	Cesc Roca
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	
Preparador físic.	Cesc Roca/Eric Méndez
Psicòleg esport.	
Altres.	

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

DÍAZ-PRIETO	Anna	1995
JIMÉNEZ	Marta	1996 absent
LOPEZ	Clara	1996

OBJECTIUS

- Avaluar l'estat de forma de les esportistes a través de tests.
- Desenvolupar la força màxima.
- Augmentar el llindar aeròbic.
- Incrementar la potència del tronc inferior.
- Potenciar l'equilibri en situacions d'inestabilitat, a través de superfícies inestables.
- Suportar càrregues amb un alt component làctic.

VALORACIÓ GENERAL

Bona feina en general, es veuen les millores i les ganes de millorar, les corredores segueixen la planificació prevista a casa i això es nota. Són conscients que aquest treball físic els donarà resultats a les pistes. Algunes lesions i molèsties d'última hora ens van impedir realitzar totes les sessions tal i com estaven previstes, valorem molt positivament l'actitud de l'Anna i la Clara.

DADES

DIES DE FÍSIC 4

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 6

Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT

- Core	2
- CEA (pliomètria)	1
- Aeròbic	1
- Força	2
- Test RM	1
- Haltero	1
- Agilitat	1
- Equilibri	1

INCIDÈNCIES

L'Anna va arribar lesionada de la inserció del bíceps realitzat el treball d'auto físic a casa.

PRÒXIMA ACTIVAT

26-09-2014. Concentració de físic.