



Programa AN
Esquí ALPÍ – HOMES
Temporada 2015

Memòria

ID.	03
Data.	Del 6 al 10 de juliol 2014
Lloc.	VIELHA (SPA)
Responsable.	Eric Méndez
Tècnic 1.	William Hernan Churruarín
Tècnic 2.	Miguel Mampel
Preparador físic.	Eric Méndez
Psicòleg esport.	
Altres.	

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

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

OBJECTIUS

- Valorar l'estat de forma referent als paràmetres de força.
- Implantar rutines de treball de polimetria (multi-salts)
- Augmentar el volum de treball en sessions de força
- Augmentar la intensitat de treball a les sessions de resistència

VALORACIÓ GENERAL

Bona concentració de quatre dies prèvia a una concentració d'esquí. S'ha treballat tots els dies amb una dinàmica molt bona i en doble sessió, fent molta càrrega de volum dels dos primers dies, concentrant-nos en el treball de força i resistència. La resposta dels esportistes ha estat molt bona. Han acabat la concentració una mica carregats.

Es comencen a veure millores dels nivells de força en els tests físics realitzats el primer dia, però cal anar incrementant la intensitat en les pròximes setmanes.

DADES

DIES DE FÍSIC	4
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	11
Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT	

- Tests de salt	1
- Core	2
- Força/ test 1 rm	1
- Agilitat/coordinació	1
- CEA (pliomètria)	1
- Força EESS	1
- Força EEII	2
- Resistència	2

PRÒXIMA ACTIVAT

10/07/14 Concentració tècnica a Les 2 Alpes