



**Programa U-21**  
**Esquí ALPÍ – HOMES**  
**Temporada 2017**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>1</b>
<b>Data.</b>	Del 27 al 29 de maig 2016
<b>Lloc.</b>	La Molina (SPA)
<b>Responsable.</b>	Isaac Bru
<b>Tècnic 1.</b>	Félix Aznar
<b>Tècnic 2.</b>	Damià Costa
<b>Preparador físic.</b>	Isaac Bru
<b>Psicòleg esport.</b>	
<b>Altres.</b>	Pep Pujol

## ESPORTISTES

### Selecció Alt Rendiment Català

PUIG	Toni	1996
ORTEGA	Ricard	1996
TABERNERO	Marc	1997
LLIBRE	Ferriol	1997 Absent
ROBERT	Pol	1997

## OBJECTIUS

- Avaluar l'estat de forma dels esportistes a través de tests.
- Marcar les pautes dels entrenaments que esdevindran les pròximes setmanes.
- Donar el tret de sortida de la temporada 2016-2017.

## VALORACIÓ GENERAL

Arrenquem la temporada 16/17 a La Molina. Aquesta concentració dura tres dies. El primer el dediquem a realitzar una bateria de test, que anirem repetint al llarg de la temporada, per veure l'evolució dels nostres esportistes.

El segon dia l'hem dedicat al treball de força per recordar la tècnica i els objectius de diferents exercicis. El matí de diumenge hem realitzat una excursió al Puigmal.

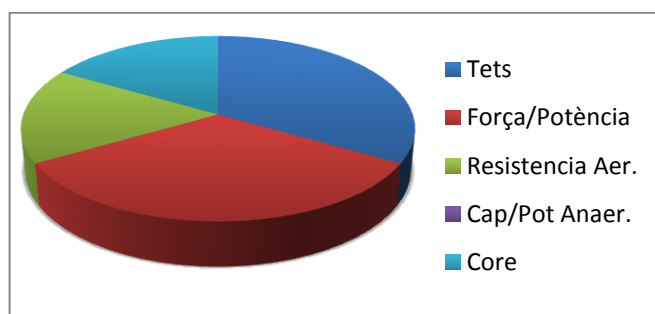
A partir de les dades obtingudes en el test podrem ajustar les carregues d'entrenament de les pròximes setmanes.

## DADES

DIES DE FÍSIC 3

SESSIONS FÍSIC 5

## CONTINGUTS DE TREBALL



## INCIDÈNCIES

Absències d'alguns esportistes per exàmens en alguna sessió aïllada.

## PRÒXIMA ACTIVIAT

21-06-16 CAR SIERRA NEVADA.