



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2015

Memòria

ID.	04
Data.	Del 8 al 11 de juliol 2014
Lloc.	CERDANYA (SPA)
Responsable.	Cesc Roca
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	
Preparador físic.	Cesc Roca/Eric mendez
Psicòleg esport.	
Altres.	

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

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

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

Podem observar en les esportistes millores en la seva forma física, a través dels test i la qualitat de les sessions, però encara queda molt treball per fer, sobretot millorar la base aeròbica que acabarà sent un factor molt important al llarg de la temporada. La seva actitud és molt bona.

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 (pliometria)	2
- Aeròbic	2
- Força	2

PRÒXIMA ACTIVIAT

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