



**Programa U-18**  
**Esquí ALPÍ –Dones**  
**Temporada 2017**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>3</b>
<b>Data.</b>	Del 03 al 08 de Juliol 2016
<b>Lloc.</b>	Sierra Nevada (SPA)
<b>Responsable.</b>	Damià Costa
<b>Tècnic 1.</b>	Miguel Mampel
<b>Tècnic 2.</b>	Pep Pujol
<b>Preparador físic.</b>	Damià Costa
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	-

## ESPORTISTES

### Selecció Tecnificació U-18

MARIA	RELAT	1999
MIREIA	VAZQUEZ	2000
CARMELA	OLMO	2000 Absent

## OBJECTIUS

- Controlar l'estat de forma de les esportistes a través de tests.
- Donar continuïtat als entrenaments realitzats per les esportistes i generar un gran volum de treball durant la concentració.
- Treballar les diferents capacitats físiques generals de la pretemporada i crear una bona base per més endavant realitzar un treball específic.

## VALORACIÓ GENERAL

Després d'un mes de treball a casa seguim amb les concentracions de físic, aquest cop a Sierra Nevada, amb un total de sis dies, tot i que el primer i l'últim van ser de viatge.

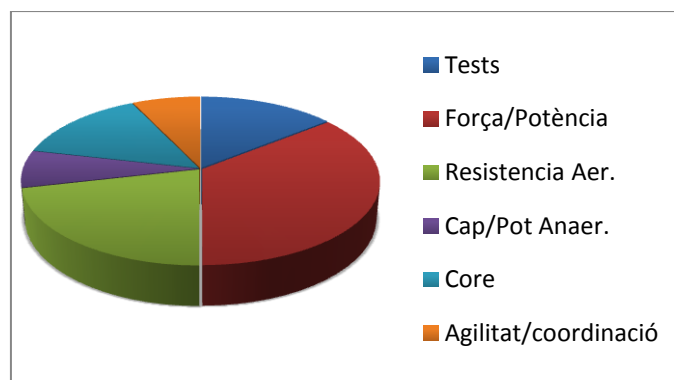
El primer dia es va realitzar una sessió d'activació i l'últim una de força, la resta de dies es van aprofitar al màxim intentant realitzar un elevat número de sessions físiques tant de força com de resistència, respectant però els temps de descans necessaris per tal que les esportistes es recuperessin dels estímuls d'entrenament proposats. També es van realitzar els tests durant el segon dia per veure l'evolució de les esportistes.

## DADES

DIES DE FÍSIC 6

SESSIONS FÍSIC 14

## CONTINGUTS DE TREBALL



## INCIDÈNCIES

Res a destacar.

## PRÒXIMA ACTIVAT

15-07-16 SAAS FEE.