



Programa U-21
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria

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

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

JIMÉNEZ	Marta	1996
LÓPEZ	Clara	1996 Absent
TORNERO	Núria	1997
ESTEVE	Anna	1997
VILA	Sílvia	1997 Absent
MIQUEL	Miren	1998

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 partida 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.

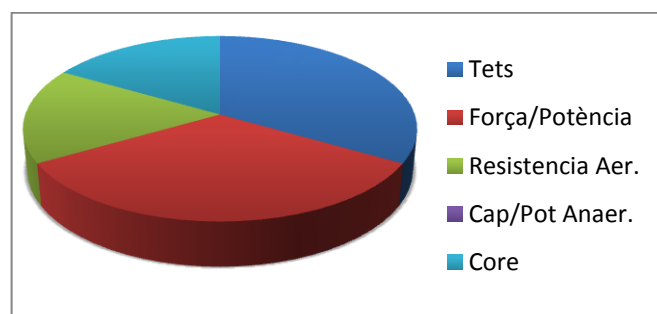
A partir de les dades obtingudes en el test podrem ajustar les carregues d'entrenament de les pròximes setmanes.

DADES

DIES DE FÍSIC 3

SESSIONS FÍSIC 5

CONTINGUTS DE TREBALL



INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PRÒXIMA ACTIVAT

03-06-16 LA MOLINA.