



Programa AN i U18
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	2
Data.	Del 15 al 17 de Juny 2015
Lloc.	Berga (SPA)
Responsable.	Cesc Roca
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	Felix Aznar
Preparador físic.	Cesc Roca
Psicòleg esport.	
Altres.	

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

RELAT	Maria	1999
TORNERO	Núria	1997
MIQUEL	MIREN	1998
TORNERO	Núria	1997

OBJECTIUS.

- Desenvolupar força hipertròfia.
- Augmentar la potència de tronc inferior.
- Augmentar el llindar anaeròbic.
- Suportar càrregues amb un alt component làctic.
- Augmentar l'estabilitat a nivell lumbar/abdominal a través del treball de core.
- Augmentar la potència de salt.

VALORACIÓ GENERAL

Assistència de 4 esportistes en aquesta concentració degut a exàmens universitaris.

El fet de ser només 4 ens ha permès realitzar un treball més individualitzat.

La dinàmica del grup en aquesta concentració ha estat molt positiva, tècnicament veiem millores en els exercicis complexes per part de les noves incorporacions. El grup ha treballat amb ganes i amb la intensitat prevista. Bona concentració.

DADES

DIES DE FÍSIC	3
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	6
Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT	
- Core	2
- Potència	2
- Aeròbic	1
- Força	2
- Test	0
- Anaeròbic	1
- Inestabilitat	1

INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PROPERA ACTIVIAT

26-06-16 Stubai.