



Programa AN i U18
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	6
Data.	31 de juliol 1-2 d'agost de 2015
Lloc.	Vilafranca del Penedès (SPA)
Responsable.	Cesc Roca
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	Felix Aznar
Preparador físic.	Cesc Roca
Psicòleg esport.	
Altres.	

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

DIAZ PRIETO	Anna	1995
JIMENEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996
VILA	Silvia	1997
TORNERO	Núria	1997
ESTEVE	Anna	1997
MIQUEL	Miren	1998
MATEU	Eugènia	1998
RELAT	Maria	1999

OBJECTIUS

- Avaluar l'evolució física de les esportistes.
- Desenvolupar força hipertròfia.
- Augmentar el llindar anaeròbic.
- Suportar càrregues amb un alt component làctic.
- Desenvolupar la potència aeròbica.
- Augmentar l'estabilitat a nivell lumbar/abdominal a través del treball de core.

VALORACIÓ GENERAL

En aquesta concentració es va incorporar la Clara Lopez, ja recuperada de la seva lesió d'espatlla, amb la seva presència l'equip estava complet. Ens vam desplaçar fins a Vilafranca per poder realitzar totes les sessions i disposar d'unes instal·lacions que a vegades no tenim a l'abast. La concentració es va desenvolupar amb normalitat, vam començar realitzant test on vam poder veure millores en termes generals. Els test també ens van dir que el nivell de fatiga per part del grup era elevat. L'últim dia vam realitzar una sessió de btt pels voltants de Vilafranca, com ja vam fer l'any passat a La Molina, fet que valorem de manera positiva. Tot i la fatiga, la predisposició del grup a l'hora de treballar va ser òptima. Al finalitzar "l'stage" prioritzem el descans, per recuperar i assimilar bé totes les càrregues de les últimes concentracions, realitzant una sessió diària per arribar en les millors condicions a saas fee.

DADES

DIES DE FÍSIC 3

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 6

Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT

- Core	1
- Potència	1
- Aeròbic	1
- Força	2
- Test	1
- Anaeròbic	1

PROPERA ACTIVIAT 18-08-15 SAAS FEE