



Programa U-21
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria

ID.	11-12
Data.	Del 14 al 16 i del 21 al 23 d'octubre de 2016
Lloc.	CAR Sant Cugat
Responsable.	Damià Costa
Tècnic 1.	
Tècnic 2.	
Preparador físic.	Damià Costa
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

ESTEVE	Anna	1997
TORNERO	Núria	1997 Absent
MIQUEL	Miren	1998
JIMENEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996
VILA	Silvia	1997

OBJECTIUS

- Controlar l'estat de forma de les esportistes a través de tests.
- Realitzar un alt volum de treball amb les esportistes a nivell físic per finalitzar les concentracions físiques.
- Aprofitar les instal·lacions esportives del CAR de Sant Cugat per a treballar exercicis orientats a potència.

VALORACIÓ GENERAL

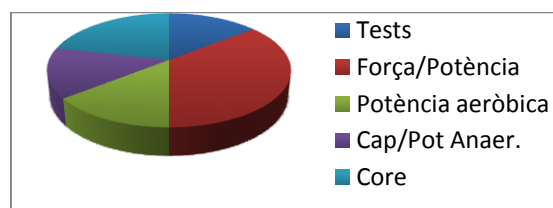
Aquesta concentració va constar de dos caps de setmana. El primer es va aprofitar per a realitzar moltes sessions i la segona per valorar l'estat de forma de les esportistes mitjançant els tests, tot i que dissabte i diumenge es varen realitzar sessions. Les sessions realitzades en els dos caps de setmana es van orientar al treball de força orientat a la potència i al nivell de resistència d'alta intensitat, com és el cas de les manifestacions anaeròbiques i aeròbiques de molt alta intensitat. El diumenge de les dues concentracions es van realitzar sessions amb el gimnasta olímpic Gervasio Deferr, a les instal·lacions de gimnàstica artística. L'objectiu va ser millorar el control aeri de les esportistes i treballar amb molta intensitat.

DADES

DIES DE FÍSIC 6

SESSIONS FÍSIC 14

CONTINGUTS DE TREBALL



INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PRÒXIMA ACTIVAT

Amneville 31/10/2016