



Programa U-18
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria

ID.	4
Data.	Del 29 de d'Agost al 2 de Setembre del 2016.
Lloc.	Sierra Nevada (SPA)
Responsable.	Damià Costa
Tècnic 1.	Miguel Mampel
Tècnic 2.	
Preparador físic.	Damià Costa
Psicòleg esport.	-
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Tecnificació U-18

RELAT	Maria	1999
VAZQUEZ	Mireia	2000
ALBERT	Clara	2000
OLMO	Carmela	2000 Absent

OBJECTIUS

- Controlar l'estat de forma de les esportistes a través de tests.
- Finalitzar la fase d'adquisició de la forma general la qual és la de major volum.
- Començar a treballar capacitats de la preparació específica.

VALORACIÓ GENERAL

Sierra Nevada sempre és un bon lloc per entrenar, ja que no hi ha més coses a fer i a més a més, aquesta vegada estava pràcticament buit i per tant s'han tingut molta llibertat a l'hora de treballar i de no dependre de ningú més.

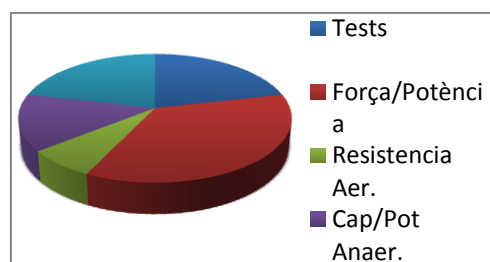
Com en altres concentracions, el primer que s'ha realitzat ha estat tests, tot i que aquest cop s'han fet els de tronc només arribar i seguidament una sessió de força de tronc superior. El dia 30 s'han realitzat els tests de cames. A partir d'aquí s'han anat efectuant diferents sessions tant de força com de resistència, o altres tipus de sessions per tal d'aprofitar bé l'estada al CAR.

Per tant es pot dir que s'ha tret suc d'aquesta concentració i que s'ha de seguir treballant com fins ara.

DADES

DIES DE FÍSIC	5
SESSIONS FÍSIC	14

CONTINGUTS DE TREBALL



INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PRÒXIMA ACTIVIAT

Saas Fee 06/09/2016