



Programa ARC U18
Esquí ALPÍ – HOMES
Temporada 2016

Memòria

ID.

Data.	Del 16 al 19 de Febrer 2016
Lloc.	Vielha
Responsable.	Isaac Bru
Preparador físic.	Isaac Bru

ESPORTISTES

Marc PASCUAL	1997
Ramón BARRUFET	1999
Marc MONTES	1999
Andrés FORNESA	1999
Eugenia MATEU	1998
María RELAT	1999

OBJECTIUS

- Valorar els nivells de força-potència al grup U18.
- Estimular les adaptacions sobre els aspectes de força màxima i potència així com la resistència a la força i la resistència específica.
- Obtenir adaptacions per arribar al Mundial escolar en les millors condicions.

VALORACIÓ GENERAL

Degut al programa de competicions i entrenaments de neu, els esportistes han estat molts dies sense seguir una programa físic complert que els ajudi a millorar les seves capacitats físiques. En realitat, els valors de potència en el test de esquat havien disminuït sensiblement. Per aquest motiu ha estat molt favorable poder realitzar un petit cicle de càrrega elevada per donar aquest punt de millora, que es preveu assolir per la pròxima setmana durant el Mundial escolar.

En aquesta ocasió hem aprofitat les instal·lacions del Palai de Vielha i hem combinat l'entrenament amb l'assistència a l'Institut, on havien que realitzar exàmens.

DADES

DIES DE FÍSIC 4

SESSIONS FÍSIC 8

SESSIONS PER CONTINGUT

- Test	integrat
- Res. a la Força	2
- Cap. An. Làctica	1
- Força	4
- "Core"	integrat
- Tècnica Halterofília	1

INCIDÈNCIES

Marc Montes ha realitzat un programa adaptat ja que no pot mantenir el treball per problemes a la zona lumbar.

PRÒXIMA ACTIVAT

22-2-2016 Mundial Escolar.