



Programa AN i U18
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	08
Data.	30 d'agost al 4 de setembre de 2015
Lloc.	CAR Sierra Nevada (SPA)
Responsable.	Cesc Roca
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	
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 la força màxima.
- 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

Ens vam desplaçar al CAR de Sierra Nevada per dur a terme la 5a concentració de físic. Degut a la llunyania del lloc i la qualitat de les instal·lacions vam fer una concentració de 5 dies.

La concentració es va desenvolupar amb normalitat, en aquesta alçada de la temporada fem la transició al desenvolupament de força màxima. Les atletes ja estan llestes per suportar càrregues màximes amb garanties i sense risc de lesió.

Vam començar la sessió realitzant el protocol de test de la RFEDI.

Per norma general notem grans millores en nivells de força d'extremitat superior i millores en potència d'extremitat inferior.

De les 10 sessions realitzades dues van ser "lights" per afavorir l'assimilació de les càrregues realitzades els dos primers dies i per trencar la monotonia.

Són conscients de les millores físiques que estan assolint. L'actitud de treball va ser molt bona des del principi de la concentració. També vam observar una consolidació d'equip.

DADES

DIES DE FÍSIC	5
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	10

Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT

- Core	2
- Potència	1
- Aeròbic	1
- Força	4
- Test	1
- Anaeròbic	2

PROPERA ACTIVIAT

8-09-15 SAAS FEE