



Programa U-21
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria

ID.	3
Data.	Del 03 al 08 de Juliol 2016
Lloc.	Sierra Nevada (SPA)
Responsable.	Damià Costa
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	Miguel Mampel
Preparador físic.	Damià Costa
Psicòleg esport.	-
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

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

OBJECTIUS

- Controlar l'estat de forma de les esportistes a través de tests.
- Donar continuïtat als entrenaments realitzats per les esportistes i generar un gran volum de treball durant la concentració.
- Treballar les diferents capacitats físiques generals de la pretemporada i crear una bona base per més endavant realitzar un treball específic.

VALORACIÓ GENERAL

Després d'un mes de treball a casa seguim les concentracions de físic, aquest cop a Sierra Nevada, amb un total de sis dies, tot i que el primer i l'últim van ser de viatge

El primer dia es va realitzar una sessió d'activació i l'últim una de força, la resta de dies es van aprofitar al màxim intentant realitzar un elevat número de sessions físiques tant de força com de resistència, respectant però els temps de descans necessaris per tal de que les esportistes es recuperessin dels estímuls d'entrenament proposats.

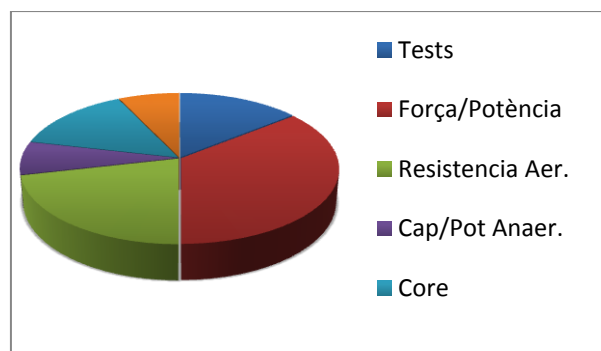
També es van realitzar els tests durant el segon dia per veure l'evolució de les esportistes.

DADES

DIES DE FÍSIC 6

SESSIONS FÍSIC 14

CONTINGUTS DE TREBALL



INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PRÒXIMA ACTIVIAT

15-07-16 Saas Fee (SUI).