



Programa AN i U18
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID. 04

Data. Del 13 al 18 de Juny de 2015
Lloc. Sierra Nevada (SPA)

Responsable. Cesc Roca
Tècnic 1. Pep Pujol
Tècnic 2. Felix Aznar
Preparador físic. Cesc Roca
Psicòleg esport.
Altres.

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

DIAZ PRIETO	Anna	1995
JIMENEZ	Marta	1996
VILA	Silvia	1997
TORNERO	Núria	1997
ESTEVE	Anna	1997
MIQUEL	Miren	1998
MATEU	Eugènia	1998
RELAT	Maria	1999

OBJECTIUS.

- Desenvolupar força hipertròfia.
- Augmentar la potència de tronc inferior.
- 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.
- Augmentar la potència de salt.

VALORACIÓ GENERAL

Va començar la concentració amb poca motivació per part del grup en general. El fet d'estar amb un centre d'alt rendiment i veure constantment altres atletes entrenar juntament amb un xerrada individual per part dels tècnics va contribuir a augmentar la motivació per acabar realitzant unes molt bones sessions. Vam decidir fer un dia de treball més suau fora de les instal·lacions, a l'aire lliure per acabar de cohesionar l'equip. Tot i ser un dia més "light" finalment la intensitat durant les sessions va ser alta. No vam poder realitzar els tests, els farem a la següent concentració de físic.

DADES

DIES DE FÍSIC	5
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	10
Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT	
- Core	1
- Potència	2
- Aeròbic	2
- Força	4
- Test	0
- Anaeròbic	2
- Inestabilitat	1

INCIDÈNCIES

Res a destacar.