



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	1
Data.	Del 3 al 5 de Juny de 2015
Lloc.	Berga (SPA)
Responsable.	Cesc Roca
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	Felix Aznar
Preparador físic.	Cesc Roca
Psicòleg esport.	
Altres.	

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

DÍAZ-PRieto	Anna	1995
JIMÉNEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996 absent
ESTEVE	Anna	1997
TORNERO	Núria	1997
VILA	Silvia	1997

OBJECTIUS

- Avaluar l'estat de forma de les esportistes a través de tests.
- Desenvolupar força hipertrofia.
- Augmentar la potència de tronc inferior.
- Augmentar el llindar anaeròbic.
- Suportar càrregues amb un alt component làctic.
- Augmentar l'estabilitat a nivell lumbar/abdominal a través del treball de core.

VALORACIÓ GENERAL

Arrenquem la temporada 15/16 a Berga. Aquesta concentració dura tres dies. El primer el dediquem a realitzar una bateria de test que anirem repetint al llarg de la temporada per veure l'evolució dels nostres esportistes.

L'assistència ha estat intermitent per part dels atletes, això ha influït en la qualitat de l'entrenament ja que hem hagut de repetir els testos en dos dies i cap de les atletes del grup ha realitzat la concentració sencera amb totes les sessions pertinents.

A partir de les dades obtingudes en el test podrem dissenyar totes les càrregues d'entrenament de la temporada.

DADES

DIES DE FÍSIC	3
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	6
Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT	
- Core	1
- Potència	2
- Aeròbic	1
- Força	1
- Test	2
- Anaeròbic	1
- Inestabilitat	1

INCIDÈNCIES

PROPERA ACTIVIAT

15-06-16 Berga Resort