



Programa U-21
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria

ID.	2
Data.	Del 03 al 05 de Juny 2016
Lloc.	La Molina (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 fins al moment i per tant impartir una bona rutina de treball.
- Treballar les diferents capacitats físiques generals de la pretemporada i crear una bona base per és endavant realitzar un treball específic.

VALORACIÓ GENERAL

Seguim amb la pretemporada amb una concentració de tres dies.

El primer dia es realitza una sessió de força de tronc inferior amb càlculs en els diferents exercicis de la 1 RM i una sessió de core i a la tarda es dedica a fer una sessió de resistència aeròbica.

El segon dia s'ha dedicat a realitzar una sessió de tècnica dels diferents exercicis de força que es realitzaran durant la temporada i a la tarda una sessió de força de tronc superior amb càlculs en els diferents exercicis de la 1 RM i una sessió de core.

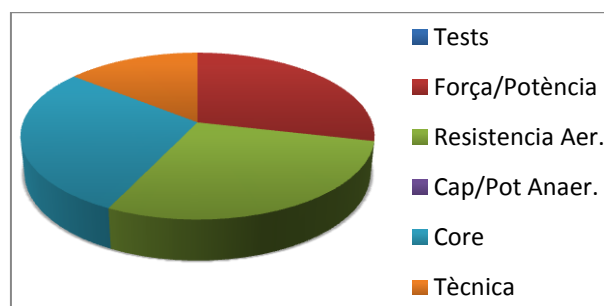
Finalment, el tercer dia s'ha realitzat una excursió per les muntanyes de La Molina i Masella per treballar la resistència.

DADES

DIES DE FÍSIC 3

SESSIONS FÍSIC 7

CONTINGUTS DE TREBALL



INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PRÒXIMA ACTIVIAT

03-07-16 Sierra Nevada