



Programa AN i U18
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	10
Data.	18-20 de setembre
Lloc.	La Molina (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

- Desenvolupar força màxima.
- Ubicar i dominar el cos en la fase de vol.
- Augmentar el llinar anaeròbic.
- Suportar psicològicament i físicament esforços durs.
- Afrontar i superar de manera positiva qualsevol repte.
- Desenvolupar la potència aeròbica.
- Augmentar l'estabilitat a nivell lumbar/abdominal a través del treball de core.

VALORACIÓ GENERAL

Aquesta concentració la vam dur a terme a La Molina aprofitant que la nit de divendres hi havia una cursa nocturna. Creiem que era bona opció, un repte per aquest grup, que a la llarga l'esforç realitzat sobretot mental, els servirà per seguir creixent en la seva vida i carrera esportiva.

Els altres dies vam realitzar 2 sessions, una d'excèntrics de cames per recuperar la musculatura i una de força màxima de tronc amb core.

La darrera sessió va ser a drop in water a la Cerdanya, una sessió de control aeri on vam poder saltar amb esquís a l'aigua.

La valoració global és molt positiva, hi ha un bon ambient d'equip però quan toca competir saben que són rivals i cada una intenta donar el millor de si mateixa.

DADES

DIES DE FÍSIC	3
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	5
Nº DE SESSIONS PER CONTINGUT	
- Core	1
- Aeròbic	1
- Força	2
- Control aeri	1

PROPERA ACTIVIAT

2-10-15 Test CAR