



Programa U-21
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria

ID.	09
Data.	Del 23 al 25 de setembre de 2016
Lloc.	CAR Sant Cugat
Responsable.	Damià Costa
Tècnic 1.	
Tècnic 2.	
Preparador físic.	Damià Costa
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

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

OBJECTIUS

- Controlar l'estat de forma de les esportistes a través de tests.

-Aprofitar les instal·lacions esportives del CAR de Sant Cugat per a treballar exercicis orientats a potència

-Donar continuïtat al treball de preparació específica que s'està realitzant des de fa unes setmanes.

VALORACIÓ GENERAL

Tot i només estar 3 dies al CAR, s'han tret sessions de molta qualitat, ja que pràcticament teníem qualsevol instal·lació per al grup sense altres persones d'altres esports.

El primer dia, es va dedicar a realitzar els tests per avaluar l'estat de forma de les esportistes durant el matí i a la tarda es va realitzar una sessió de força de cames.

Dissabte es va fer una sessió de força de tronc al matí i una sessió de resistència anaeròbica i core a la tarda.

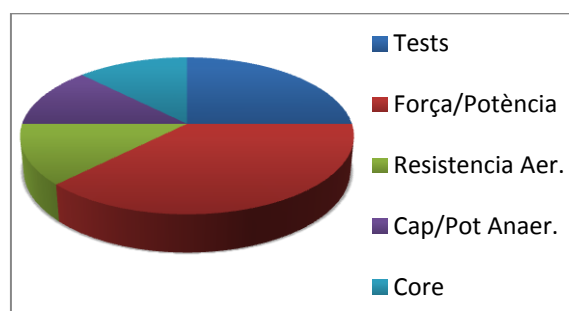
Finalment, diumenge es va realitzar una sessió de força de cames i una altre de resistència orientada a potència aeròbica.

DADES

DIES DE FÍSIC 3

SESSIONS FÍSIC 8

CONTINGUTS DE TREBALL



INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PRÒXIMA ACTIVIAT

Saas Fee 29/09/2016