



**Programa U-21**  
**Esquí ALPÍ –Dones**  
**Temporada 2017**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>4</b>
<b>Data.</b>	Del 1 al 3 d'Agost de 2016
<b>Lloc.</b>	La Molina (SPA)
<b>Responsable.</b>	Damià Costa
<b>Tècnic 1.</b>	Pep Pujol
<b>Tècnic 2.</b>	Miguel Mampel
<b>Preparador físic.</b>	Damià Costa
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	-

## ESPORTISTES

### Selecció Alt Rendiment Català

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

## OBJECTIUS

- Controlar l'estat de forma de les esportistes a través de tests.
- Seguir amb la dinàmica d'entrenaments i controlar el treball realitzat a casa per les esportistes.
- Treballar les diferents capacitats físiques necessàries per a treballar una bona base.

## VALORACIÓ GENERAL

Després d'una bona primera concentració a la neu i per tal de no deixar molt espai entre concentracions, es segueix treballant el físic. Aquest cop ha estat a La Molina durant 3 dies.

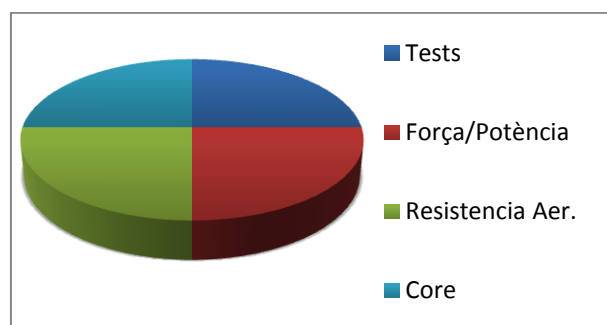
Com gairebé sempre, el primer dia s'han efectuat els tests per tal de veure l'evolució i l'estat físic de les esportistes i seguidament es van realitzar dos sessions de físic.

El segon dia es va aprofitar per treballar al gimnàs i finalment l'últim dia es va efectuar una sessió de resistència a la zona del pic del Carlit (2.921m), el pic més alt de la zona.

## DADES

DIES DE FÍSIC	3
SESSIONS FÍSIC	8

## CONTINGUTS DE TREBALL



## INCIDÈNCIES

Res a destacar.

## PRÒXIMA ACTIVIAT

Saas Fee 11/08/2016