



Programa U-18
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2017

Memòria

ID.	1
Data.	Del 20 al 22 de maig 2016
Lloc.	Vielha (SPA)
Responsable.	Damià Costa
Tècnic 1.	Isaac Bru
Tècnic 2.	Miguel Mampel
Preparador físic.	Damià Costa
Psicòleg esport.	
Altres.	Willy Churriarin

ESPORTISTES

Selecció Tecnificació U-18

RELAT	Maria	1999
VAZQUEZ	Mireia	2000
OLMO	Carmela	2000

OBJECTIUS

- Avaluar l'estat de forma inicial dels/les esportistes a través de tests. Així com marcar el punt de partida per assolir objectius de rendiment a curt i mitjà termini.
- Iniciar el treball de força hipertròfia, "core" i capacitat aeròbica.
- Marcar les pautes dels entrenaments que esdevindran els propers dies, per tal que els/les esportistes puguin treballar a casa correctament i amb les intensitats exigides.

VALORACIÓ GENERAL

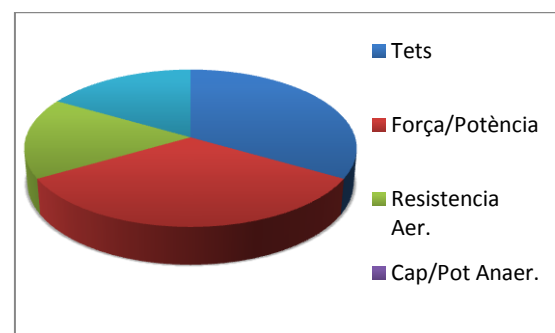
Arrenquem la temporada 16/17 a Vielha. Aquesta concentració ha durat des del Divendres 20 a les 16:00 hores fins diumenge 22 a les 16:00 hores. La sessió de divendres tarda s'ha dedicat a realitzar una bateria de tests així com també la del dissabte al matí, els quals repetirem periòdicament al llarg de la temporada per tal de controlar l'evolució dels esportistes del programa. Durant la sessió de dissabte al matí també es va realitzar una sessió de "core" i dissabte a la tarda es va realitzar una sessió d'entrenament de força i diumenge una sessió d'entrenament de resistència aeròbica. A partir de les dades obtingudes en el test podrem dissenyar totes les carregues d'entrenament de la temporada.

DADES

DIES DE FÍSIC 3

SESSIONS FÍSIC 5

CONTINGUTS DE TREBALL



INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PRÒXIMA ACTIVIAT

03-05-17 La Molina.