

**PROGRAMA DE
PERFECCIONAMENT
“CAMPUS”**



**ESQUÍ ALPÍ – COMPETICIÓ
CATEGORIES U14-U16**

TEMP. 2019 – 2020

PRESENTACIÓ.

El programa “**Campus**” és un programa esportiu orientat a categories U14 - U16 i creat per a donar un valor afegit a l'entrenament de temporada. Seguint un model tècnic a llarg termini, des del Club Esquí Llívia hem cregut adient apostar per un aquest espai on poder desenvolupar als esportistes dins les capacitats, habilitats i les rutines imprescindibles per assegurar la base sòlida on fer créixer una carrera esportiva.

OBJECTIUS.

1. Desenvolupar un camí “d'excel·lència esportiva” de projecció a llarg termini.
2. Introduir les rutines d'entrenament i competició emprades en etapes esportives posteriors.
3. Potenciar el “focus” en els objectius personals.
4. Enfortir el creixement en equip, més enllà del treball individual.
5. Fer rentable la periodització de l'entrenament.
6. Respectar els temps de descans, recuperació i els processos d'assimilació.

FORMAT.

- 5 blocs de 4 dies de treball. De dilluns a dijous. Concentració amb allotjament inclòs de tot l'equip a Llívia.

Bloc nº1 – **del 25 al 28 de novembre del 2019**

Bloc nº2 – **del 09 al 12 de desembre del 2019**

Bloc nº3 – **del 03 al 06 de febrer del 2020**

Bloc nº4 – **del 24 al 27 de febrer del 2020**

Bloc nº5 – **del 16 al 19 de març del 2020**

- Es manté un Bloc de Reserva en cas de que haguem d'assumir canvis significatius del calendari de competicions.

Bloc de reserva – del 20 al 23 de gener del 2020

- Entrenaments en estadi permanent a Neiges Catalanes, La Masella i La Molina.

TÈCNICS.

Ferran TERRA. Entrenador U14-U16 i responsable del programa.
Mariona BOIX. Entrenador assistent.

Carrer de l'Esport s/n 17527, Llívia.
Mòbil 648.013.433 Tel/Fax 972.146.100

Direcció tècnica: Albert Rovira coordinaciotecnica@esquillivia.com

ALLOTJAMENT.

Allotjament en pensió completa.

Entrada: Diumenge a les 19.00h convocatòria del grup a l'hotel.

Sortida: Dijous a les 18.00h.



Hotel Fonda Mercè.

Carrer d'Estavar, 29, 17527 Llívia, Girona

Tel: 972 89 70 01

<http://www.fondamerce.com>

PLANNING CAMPUS.

Horaris	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
7:30		Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
9:00		Entrenament a pistes	Entrenament a pistes	Entrenament a pistes	Entrenament a pistes
13:00					
13:30		Dinar i descans	Dinar i descans	Dinar i descans	Dinar i descans
15:00		Espai d'Estudi	Espai d'Estudi	Espai d'Estudi	Sessió video / material
16:30					
16:30		Preparació Física	Preparació Física	Preparació Física	Sessió de regeneració / coaching
18:00					
18:00		Sessió video / material	Sessió video / material	Sessió video / material	Fi del Campus
19:00	Convocatoria Fonda Mercè				
20:00	Sopar	Sopar	Sopar	Sopar	
21:00	dormir	dormir	dormir	dormir	

Carrer de l'Esport s/n 17527, Llívia.
Mòbil 648.013.433 Tel/Fax 972.146.100

Direcció tècnica: Albert Rovira coordinaciotecnica@esquillivia.com

CAMPUS 1

DATES: del 25 al 28 de novembre del 2019

OBJECTIU: Traspàs del treball de pretemporada a les condicions de neu d'hivern al Pirineu; adaptar la sensibilitat dels peus, estimular l'equilibri i demanar moviments més precisos. Campus d'adaptació a les rutines del dia a dia.

NOV'19											
	ATR	VOL	\$ - Day	\$ - Trip	id.	PLAN		U16		U14	
V	1					FW	TIGNES (FRA)				
S	2	0,5	4			SKI					
D	3	0,5	4			SKI					
L	4	0,5	4			SKI					
M	5	0,5	4			SKI					
X	6	0,5	4			SKI					
J	7	0,5	4			SKI					
V	8	0,5	4			SKI					
S	9		4			SKI					
D	10										
L	11										
M	12										
X	13										
J	14										
V	15										
S	16	3				PF	RAUL				
D	17	3				PF	RAUL				
L	18										
M	19										
X	20										
J	21										
V	22		4			SKI					
S	23		1,5			SKI		SNOWZONE INTRO	SPA	SNOWZONE INTRO	SPA
D	24		1,5			SKI		SNOWZONE INTRO	SPA	SNOWZONE INTRO	SPA
L	25	1,5	4			SKI	CAMP 1/5				
M	26	1,5	4			SKI	CAMP 1/5				
X	27	1,5	4			SKI	CAMP 1/5				
J	28	1,5	4			SKI	CAMP 1/5				
V	29		6			SKI	AM/PM				
S	30		4			SKI					
	15,5	65				17	2	2		2	
	CORRENT		0,00 €			TEC	PFd	RACE		RACE	

Carrer de l'Esport s/n 17527, Llivia.
Mòbil 648.013.433 Tel/Fax 972.146.100

Direcció tècnica: Albert Rovira coordinaciotecnica@esquillivia.com

CAMPUS 2

DATES: **del 09 al 12 de desembre del 2019**

OBJECTIU: Continuar amb l'adaptació al nou medi portant-la dins el traçat de les disciplines de GS i SL. Iniciem un rodatge sobre l'esquí de velocitat.

DES'19		ATR	VOL	\$ - Day	\$ - Trip	id.	PLAN	U16	U14	
D	1		4				SKI			
L	2									
M	3									
X	4									
J	5									
V	6		6				SKI AM/PM			
S	7		4				SKI			
D	8		4				SKI			
L	9	1,5	4				SKI CAMP 2/5			
M	10	1,5	4				SKI CAMP 2/5			
X	11	1,5	4				SKI CAMP 2/5			
J	12	1,5	4				SKI CAMP 2/5			
V	13		6				SKI AM/PM			
S	14		4				SKI			
D	15		4				SKI			
L	16									
M	17									
X	18									
J	19									
V	20		6				SKI AM/PM			
S	21		4				SKI			
D	22		4				SKI			
L	23		4				SKI			
M	24		4				SKI			
X	25									
J	26									
V	27		6				SKI AM/PM			
S	28		4				SKI			
D	29		4				SKI			
L	30		4				SKI			
M	31		4				SKI			
		6	92				21	0	0	0
		CORRENT		0,00 €			TEC	PFd	RACE	RACE

Carrer de l'Esport s/n 17527, Llívia.
Mòbil 648.013.433 Tel/Fax 972.146.100

Direcció tècnica: Albert Rovira coordinaciotecnica@esquillivia.com

CAMPUS 3

DATES: **del 03 al 06 de febrer del 2020**

OBJECTIU: Orientat a desenvolupar, progressivament, la disciplina de velocitat; corbes llargues, sensibilitat, aproximació als canvis de pendent, salts. Treball fora i dins del traçat aprofitant-nos d'unes condicions òptimes de seguretat.

FEB'20									
	ATR	VOL	\$ - Day	\$ - Trip	id.	PLAN	U16		U14
S	1		4			SKI			
D	2		4			SKI			
L	3	1,5	4		setB	SKI	CAMP 3/5	OPA (BAQUEIRA)	FIS
M	4	1,5	4		setB	SKI	CAMP 3/5	OPA (BAQUEIRA)	FIS
X	5	1,5	4		setB	SKI	CAMP 3/5	OPA (BAQUEIRA)	FIS
J	6	1,5	4		setB	SKI	CAMP 3/5	OPA (BAQUEIRA)	FIS
V	7		4			SKI			
S	8		4			SKI			PAS CAT2 CAT
D	9		4			SKI			PAS CAT2 CAT
L	10								
M	11								
X	12								
J	13								
V	14		4			SKI			
S	15		1,5			SKI		ESPOT CAT3 U16	CAT
D	16		1,5			SKI		ESPOT CAT3 U16	CAT
L	17								
M	18								
X	19								
J	20								
V	21		1,5			SKI		SIERRA NEV SPA 2	SPA SIERRA NEV SPA 2 SPA
S	22		1,5			SKI		SIERRA NEV SPA 2	SPA SIERRA NEV SPA 2 SPA
D	23		1,5			SKI		SIERRA NEV SPA 2	SPA SIERRA NEV SPA 2 SPA
L	24	1,5	4			SKI	CAMP 4/5		
M	25	1,5	4			SKI	CAMP 4/5		
X	26	1,5	4			SKI	CAMP 4/5		
J	27	1,5	4			SKI	CAMP 4/5		
V	28		6			SKI	AM/PM		
S	29		4			SKI			
	12	73,5				21	0	7	5
	CORRENT		0,00 €			TEC	PFd	RACE	RACE

Carrer de l'Esport s/n 17527, Llivia.
Mòbil 648.013.433 Tel/Fax 972.146.100

Direcció tècnica: Albert Rovira coordinaciotecnica@esquillivia.com

CAMPUS 4

DATES: **del 24 al 27 de febrer del 2020**

OBJECTIU: Bloc fonamental per assegurar un bon nivell d'aprenentatge i rendiment fins a final de temporada. Busquem la base del treball tècnic repetint les rutines en què vam fonamentat la pretemporada.

FEB'20									
	ATR	VOL	\$ - Day	\$ - Trip	id.	PLAN	U16		U14
S	1		4			SKI			
D	2		4			SKI			
L	3	1,5	4		setB	SKI	CAMP 3/5	OPA (BAQUEIRA)	FIS
M	4	1,5	4		setB	SKI	CAMP 3/5	OPA (BAQUEIRA)	FIS
X	5	1,5	4		setB	SKI	CAMP 3/5	OPA (BAQUEIRA)	FIS
J	6	1,5	4		setB	SKI	CAMP 3/5	OPA (BAQUEIRA)	FIS
V	7		4			SKI			
S	8		4			SKI			PAS CAT2 CAT
D	9		4			SKI			PAS CAT2 CAT
L	10								
M	11								
X	12								
J	13								
V	14		4			SKI			
S	15		1,5			SKI		ESPOT CAT3 U16	CAT
D	16		1,5			SKI		ESPOT CAT3 U16	CAT
L	17								
M	18								
X	19								
J	20								
V	21		1,5			SKI		SIERRA NEV SPA 2	SPA SIERRA NEV SPA 2 SPA
S	22		1,5			SKI		SIERRA NEV SPA 2	SPA SIERRA NEV SPA 2 SPA
D	23		1,5			SKI		SIERRA NEV SPA 2	SPA SIERRA NEV SPA 2 SPA
L	24	1,5	4			SKI	CAMP 4/5		
M	25	1,5	4			SKI	CAMP 4/5		
X	26	1,5	4			SKI	CAMP 4/5		
J	27	1,5	4			SKI	CAMP 4/5		
V	28		6			SKI	AM/PM		
S	29		4			SKI			
	12	73,5				21	0	7	5
	CORRENT		0,00 €			TEC	PFd	RACE	RACE

Carrer de l'Esport s/n 17527, Llívia.
Mòbil 648.013.433 Tel/Fax 972.146.100

Direcció tècnica: Albert Rovira coordinaciotecnica@esquillivia.com

CAMPUS 5

DATES: del 16 al 19 de març del 2019

OBJECTIU: Treball específic a intensitat elevada. Traçats llargs, baixades cronometrades. Reproducció de condicions de cursa. S'ha de treballar per eliminar els errors que apareixen sota condicions de pressió i autoexigència. Treball mental d'aproximació a la cursa.

MAR'20										
	ATR	VOL	\$ - Day	\$ - Trip	id.	PLAN		U16		U14
D	1		4				SKI			
L	2									
M	3									
X	4									
J	5									
V	6		6				SKI	AM/PM		
S	7		4				SKI			
D	8		4				SKI			
L	9					exam				
M	10					exam				
X	11					exam				
J	12					exam				
V	13		6				SKI	AM/PM		
S	14		4				SKI			MASELLA CAT3 CAT
D	15		4				SKI			MASELLA CAT3 CAT
L	16	1,5	4				SKI	CAMP 5/5		
M	17	1,5	4				SKI	CAMP 5/5		
X	18	1,5	4				SKI	CAMP 5/5		
J	19	1,5	4				SKI	CAMP 5/5		
V	20		1,5				SKI		ASTUN SPA 3 SPA	ASTUN SPA 3 SPA
S	21		1,5				SKI		ASTUN SPA 3 SPA	ASTUN SPA 3 SPA
D	22		1,5				SKI		ASTUN SPA 3 SPA	ASTUN SPA 3 SPA
L	23									
M	24									
X	25									
J	26									
V	27		6				SKI	AM/PM		
S	28		4				SKI			
D	29		4				SKI			
L	30									
M	31									
		6	66,5				17	0	3	5
		CORRENT		0,00 €			TEC	Pfd	RACE	RACE

Carrer de l'Esport s/n 17527, Llívia.
Mòbil 648.013.433 Tel/Fax 972.146.100

Direcció tècnica: Albert Rovira coordinaciotecnica@esquillivia.com

CAMPUS RESERVA

DATES: del 20 al 23 de gener del 2020

JAN'20		ATR	VOL	\$ - Day	\$ - Trip	id.	PLAN	U16		U14	
X	1										
J	2		4				SKI				
V	3		4				SKI			PAS CAT1	CAT
S	4		4				SKI			PAS CAT1	CAT
D	5		4				SKI	MASELLA CAT1	CAT		
L	6		4				SKI	MASELLA CAT1	CAT		
M	7		4				SKI				
X	8										
J	9										
V	10		6				SKI AM/PM				
S	11		4				SKI				
D	12		4				SKI				
L	13										
M	14										
X	15										
J	16										
V	17		1,5				SKI	BAQUEIRA SPA 1	SPA	BAQUEIRA SPA 1	SPA
S	18		1,5				SKI	BAQUEIRA SPA 1	SPA	BAQUEIRA SPA 1	SPA
D	19		1,5				SKI	BAQUEIRA SPA 1	SPA	BAQUEIRA SPA 1	SPA
L	20						RESERVA	CAMP			
M	21						RESERVA	CAMP			
X	22						RESERVA	CAMP			
J	23						RESERVA	CAMP			
V	24		6				SKI	AM/PM			
S	25		1,5				SKI	MASELLA CAT2	CAT		
D	26		1,5				SKI	MASELLA CAT2	CAT		
L	27							BORRUFÀ (AND)	FIS	BORRUFÀ (AND)	FIS
M	28							BORRUFÀ (AND)	FIS	BORRUFÀ (AND)	FIS
X	29							BORRUFÀ (AND)	FIS	BORRUFÀ (AND)	FIS
J	30							BORRUFÀ (AND)	FIS	BORRUFÀ (AND)	FIS
V	31		6				SKI	AM/PM			
		0	57,5				16	0	10	8	
		CORRENT		0,00 €			TEC	PFd	RACE	RACE	

Carrer de l'Esport s/n 17527, Llivia.
Mòbil 648.013.433 Tel/Fax 972.146.100

Direcció tècnica: Albert Rovira coordinaciotecnica@esquillivia.com

NOV'19												
	ATR	VOL	S- Day	S- Trip	id.	PLAN	U16	U14				
IV	1					FW TIGNIS (FRA)						
S	2	0,5	4			SKI						
D	3	0,5	4			SKI						
L	4	0,5	4			SKI						
M	5	0,5	4			SKI						
X	6	0,5	4			SKI						
J	7	0,5	4			SKI						
V	8	0,5	4			SKI						
S	9					SKI						
D	10											
L	11											
M	12											
X	13											
J	14											
V	15											
S	16					PF RAUL						
D	17					PF RAUL						
L	18											
M	19											
X	20											
J	21					SKI						
V	22					SKI						
S	23		1,5			SKI SNOWZONE INTRO SPA	SKI SNOWZONE INTRO SPA					
D	24		1,5			SKI SNOWZONE INTRO SPA	SKI SNOWZONE INTRO SPA					
L	25	1,5	4			SKI CAMP 1/5						
M	26	1,5	4			SKI CAMP 1/5						
X	27	1,5	4			SKI CAMP 1/5						
J	28	1,5	4			SKI CAMP 1/5						
V	29					SKI AM/PM						
S	30					SKI						
M	31											
						15,5	65		17	2	2	2
CORRENT							0,00 €		TEC	PFD	RACE	RACE

JAN'20												
	ATR	VOL	S- Day	S- Trip	id.	PLAN	U16	U14				
X	1											
J	2					SKI						
V	3					SKI						
S	4					SKI			PAS CAT1 CAT			
D	5					SKI	MASELLA CAT1 CAT		PAS CAT1 CAT			
L	6					SKI	MASELLA CAT1 CAT					
M	7					SKI						
X	8											
J	9											
V	10					SKI AM/PM						
S	11					SKI						
D	12					SKI						
L	13											
M	14											
X	15											
J	16											
V	17		1,5			SKI	BAQUEIRA SPA 1 SPA		BAQUEIRA SPA 1 SPA			
S	18		1,5			SKI	BAQUEIRA SPA 1 SPA		BAQUEIRA SPA 1 SPA			
D	19		1,5			SKI	BAQUEIRA SPA 1 SPA		BAQUEIRA SPA 1 SPA			
L	20					RESERVA CAMP						
M	21					RESERVA CAMP						
X	22					RESERVA CAMP						
J	23					RESERVA CAMP						
V	24					SKI AM/PM						
S	25		1,5			SKI	MASELLA CAT2 CAT					
D	26		1,5			SKI	MASELLA CAT2 CAT					
L	27						BORRUFÀ (AND) FIS		BORRUFÀ (AND) FIS			
M	28						BORRUFÀ (AND) FIS		BORRUFÀ (AND) FIS			
X	29						BORRUFÀ (AND) FIS		BORRUFÀ (AND) FIS			
J	30						BORRUFÀ (AND) FIS		BORRUFÀ (AND) FIS			
V	31					SKI AM/PM						
						0	57,5		16	0	10	8
CORRENT							0,00 €		TEC	PFD	RACE	RACE

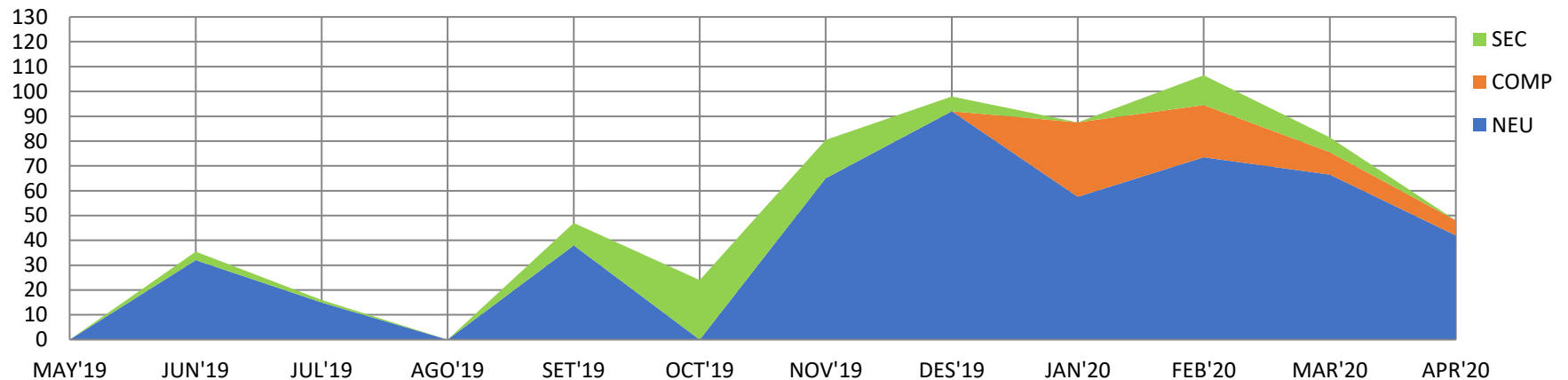
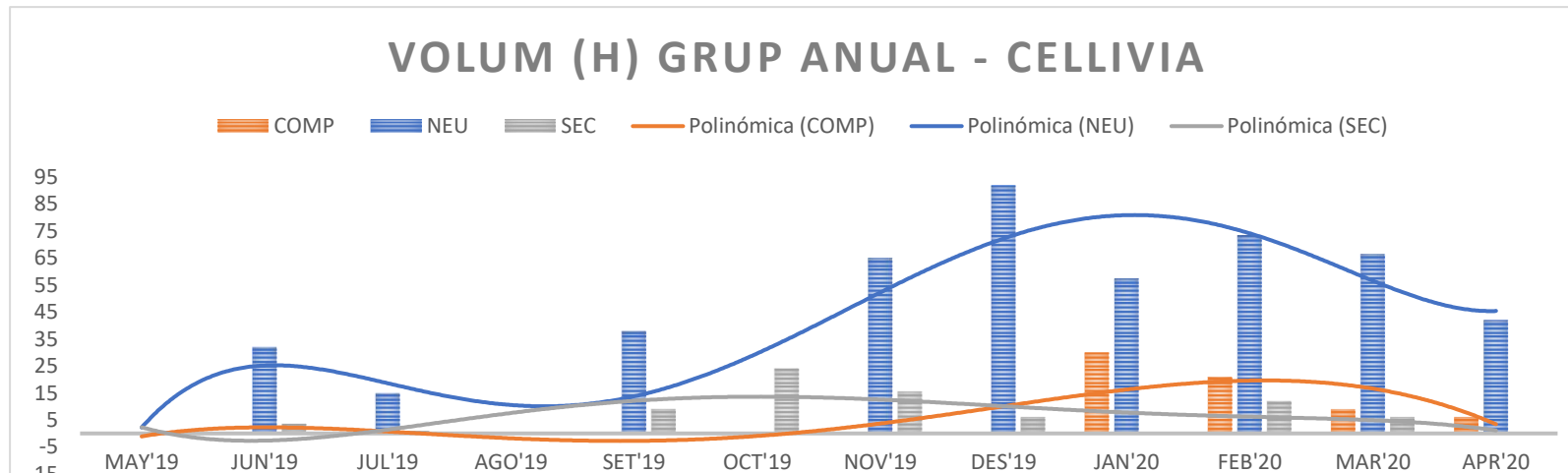
MAR'20												
	ATR	VOL	S- Day	S- Trip	id.	PLAN	U16	U14				
D	1					SKI						
L	2											
M	3											
X	4											
J	5											
V	6											
S	7					SKI AM/PM						
D	8											
L	9											
M	10											
X	11											
J	12											
V	13					SKI AM/PM						
S	14					SKI			MASELLA CAT3 CAT			
D	15					SKI			MASELLA CAT3 CAT			
L	16	1,5	4			SKI	CAMP 5/5					
M	17	1,5	4			SKI	CAMP 5/5					
X	18	1,5	4			SKI	CAMP 5/5					
J	19	1,5	4			SKI	CAMP 5/5					
V	20	1,5				SKI		ASTUN SPA 3 SPA	ASTUN SPA 3 SPA			
S	21	1,5				SKI		ASTUN SPA 3 SPA	ASTUN SPA 3 SPA			
D	22	1,5				SKI		ASTUN SPA 3 SPA	ASTUN SPA 3 SPA			
L	23											
M	24											
X	25											
J	26											
V	27					SKI AM/PM						
S	28					SKI						
D	29					SKI						
L	30											
M	31											
						6	66,5		17	0	3	5
CORRENT							0,00 €		TEC	PFD	RACE	RACE

DES'19												
	ATR	VOL	S- Day	S- Trip	id.	PLAN	U16	U14				
D	1					SKI						
L	2											
M	3											
X	4											
J	5											
V	6					SKI AM/PM						
S	7					SKI						
D	8					SKI						
L	9	1,5	4			SKI CAMP 2/5						
M	10	1,5	4			SKI CAMP 2/5						
X	11	1,5	4			SKI CAMP 2/5						
J	12	1,5	4			SKI CAMP 2/5						
V	13					SKI AM/PM						
S	14					SKI						
D	15					SKI						
L	16											
M	17											
X	18											
J	19											
V	20					SKI AM/PM						
S	21					SKI						
D	22					SKI						
L	23					SKI						
M	24					SKI						
X	25											
J	26											
V	27					SKI AM/PM						
S	28					SKI						
D	29					SKI						
L	30					SKI						
M	31					SKI						
						6	92		21	0	0	0
CORRENT							0,00 €		TEC	PFD	RACE	RACE

FEB'20												
	ATR	VOL	S- Day	S- Trip	id.	PLAN	U16	U14				
S	1					SKI						
D	2					SKI						
L	3	1,5	4			SKI CAMP 3/5	OPA (BAQUEIRA) FIS					
M	4	1,5	4			SKI CAMP 3/5	OPA (BAQUEIRA) FIS					
X	5	1,5	4			SKI CAMP 3/5	OPA (BAQUEIRA) FIS					
J	6	1,5	4			SKI CAMP 3/5	OPA (BAQUEIRA) FIS					
V	7					SKI						
S	8					SKI			PAS CAT2 CAT			
D	9					SKI			PAS CAT2 CAT			
L	10											
M	11											
X	12											
J	13											
V	14					SKI						
S	15		1,5			SKI	ESPORT CATS U16 CAT					
D	16		1,5			SKI	ESPORT CATS U16 CAT					
L	17											
M	18											
X	19											
J	20											
V	21		1,5			SKI	SIERRA NEV SPA 2 SPA		SIERRA NEV SPA 2 SPA			
S	22		1,5			SKI	SIERRA NEV SPA 2 SPA		SIERRA NEV SPA 2 SPA			
D	23		1,5			SKI	SIERRA NEV SPA 2 SPA		SIERRA NEV SPA 2 SPA			
L	24	1,5	4			SKI CAMP 4/5						
M	25	1,5	4			SKI CAMP 4/5						
X	26	1,5	4			SKI CAMP 4/5						
J	27	1,5	4			SKI CAMP 4/5						
V	28					SKI AM/PM						
S	29					SKI						
						12	73,5		21	0	7	5
CORRENT							0,00 €		TEC	PFD	RACE	RACE

APR'20												
	ATR	VOL	S- Day	S- Trip	id.	PLAN	U16	U14				
X	1								LA SCARA (ITA) FIS			
J	2								LA SCARA (ITA) FIS			
V	3					SKI AM/PM			LA SCARA (ITA) FIS			
S	4					SKI						
D	5					SKI						
L	6					SKI						
M	7					SKI						
X	8					SKI						
J	9					SKI						
V	10					SKI						
S	11					SKI						
D	12					SKI						
L	13											
M	14											
X	15											
J	16											
V	17											
S	18											
D	19											
L	20											
M	21											
X	22											
J	23											
V	24											
S	25											
D	26											
L	27											
M	28											
X	29											
J	30											
						0	42		10	0	2	0
CORRENT							0,00 €		TEC	PFD	RACE	RACE

VOLUMS I CÀRREGUES.



Carrer de l'Esport s/n 17527, Llivia.
Mòbil 648.013.433 Tel/Fax 972.146.100

Direcció tècnica: Albert Rovira coordinaciotecnica@esquillivia.com



CLUB ESQUÍ LLÍVIA

Carrer de l'Esport s/n 17527, Llívia.
Mòbil 648.013.433 Tel/Fax 972.146.100

administracio@esquillivia.com