

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS 2021-2022 ALEVINES U10-U12 CLUB ESQUI NAVARRA



clubesquinarra.com





ALEVINES U10 – U12

## CALENDARIO TEMPORADA 2021-2022

**TEMPORADA 2021-2022  
ALEVINOS U10-U12**

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Días de temporada		52
Entrenamiento previo a carrera		1
Festivos Navarra, Madrid, País Vasco		2
Festivos Aragón		2
<b>TOTAL DÍAS ENTRENAMIENTO</b>		<b>55</b>

- El programa total de este año constaría de 55 totales de entrenamientos- carreras. Considerando un total aproximado de 250H.
- Los entrenamientos empiezan el día 4 de diciembre y terminan el 16 de abril con la carrera y comida social.
- Se ha establecido un día de entrenamiento previo al Trofeo Pitarroy el 4 de marzo. Se decidirá durante la temporada si el entrenamiento tendrá lugar en Astún o en Cerler, donde se celebra la competición.
- Cada corredor, en función de su comunidad autónoma, escogerá los festivos correspondientes a Navarra, Madrid, País Vasco, o los correspondientes a Aragón.



- Para esta categoría existe la posibilidad de entrenar media temporada.
- El corredor tendrá que escoger entre las 2 opciones: SÁBADOS O DOMINGOS. Hay un número de días comunes para las 2 opciones.
- La media temporada incluye un total de 27 días de entrenamiento.

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Opción 1: SÁBADOS		18
Opción 2: DOMINGOS		18
Días comunes de entrenamiento para ambas opciones		9
<b>TOTAL DÍAS ENTRENAMIENTO</b>		<b>27</b>



## CORREDORES

Los nacidos en 2010 y 2011 pertenecen a la categoría U12, y los nacidos en 2012 y 2013 a la categoría U10.

A fecha de hoy, la categoría de Alevines, cuenta con 20 corredores. Todos ellos federados por la FEDERACIÓN NAVARRA DE DEPORTES DE INVIERNO y con licencia de competición RFEDI.

La federación por la navarra es obligatoria para nuestros deportistas, ya que facilita y nos beneficia a todos el resultado de la gestión con ellos, tanto en carreras como en los entrenamientos. Y, de lamisma forma, estando todos nuestros corredores en la Federación Navarra podemos hacer uso detodos los programas que ofertan (esquí estudio, carreras, etc....).

Nuestra plantilla de corredores en Alevines continúa abierta y a la espera de nuevas incorporaciones.

## ENTRENAMIENTOS

LUGAR: ASTÚN.

HORARIO: 9:00 – 14:00 horas.

## EQUIPO TÉCNICO

NOMBRE	EMAIL/TLF
CAROLINA MINGUEZA	<a href="mailto:catalain200@hotmail.com">catalain200@hotmail.com</a> / 600547884
ANDREA ZARRANZ	<a href="mailto:andrezarranz1998@gmail.com">andrezarranz1998@gmail.com</a> / 638983986
(Un 3º a concretar)	

## MATERIAL

- Esquí de GIGANTE
- Esquí de SLALOM
- Espaldera obligatoria para todos.
- Protecciones para Slalom.
- Mono de competición: necesario para la categoría de U12. Para los U10 no es obligatorio ya que no les dejan competir con mono, pero sí es recomendable para los entrenamientos.



## PLANNING ENTRENAMIENTOS.

<p><b>DEL 4 AL 12 DE DICIEMBRE</b></p>	<p><b>BLOQUE DE TÉCNICA BASE Y ESQUÍ LIBRE</b></p> <p>-Se comenzará la temporada haciendo esquí libre dirigido con el fin de volver a coger sensaciones sobre los esquís, sobre todo para aquellos que el año pasado no esquiaron.</p> <p>-Durante esta etapa también se realizará un repaso de conceptos técnicos para los corredores que han entrenado otras temporadas, y para las nuevas incorporaciones a la competición en alevines se irán introduciendo estos nuevos conceptos.</p> <p>- Se realizará también un aprendizaje basado en juegos para el logro de los objetivos técnicos, pero a la vez para crear un buen ambiente de equipo, de cooperación entre todos, y que disfruten al mismo tiempo que aprenden.</p> <p>*En caso de apertura de la estación posterior al 4/12, este bloque se vería modificado.</p>
<p><b>DEL 18 DE DICIEMBRE AL 27 DEMARZO</b></p>	<p><b>BLOQUE ENTRENAMIENTO COMPETICIÓN.</b></p> <p>Se planteará un día de entrenamiento por disciplina (GS,SL) por semana.</p> <p>En Navidad, se realizarán dos bloques diferenciados: antes del 31 de diciembre y después. Cada uno se dedicará exclusivamente a una disciplina.</p> <p>Características generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A lo largo de esta etapa se propondrán diferentes competiciones que consideraremos importantes. Estas siempre son de carácter optativo, pero es interesante participar en ellas para ir introduciéndose en el mundo de la competición.</li> <li>- En caso de impedimento climatológico (agua, nieve) se podrán anular los entrenamientos de competición.</li> </ul>



<b>DEL 2 AL 16 DE ABRIL</b>	ETAPA FINAL COMBINADA DE COMPETICIÓN Y ESQUÍLIBRE DIRIGIDO. Depende de las condiciones de la nieve se establecerán unas actividades u otras.
-----------------------------	---



## CARRERAS

Esta primera tabla incluye las carreras ya establecidas en nuestro calendario de entrenamientos en las cuales compiten todos, o la gran mayoría, de los Alevines. No existe límite de participantes, por lo que pueden ir los corredores que quieran.

Además de las siguientes, el equipo técnico se podrá plantear la participación en otras competiciones.

CARRERA	FECHA	LUGAR
XIV TROFEO PANTICOSA MEMORIAL SERGIO BELIO	22/01	PANTICOSA
TROFEO PACO EL MAESTRO	23/01	FORMIGAL
TROFEO CANDANCHU ESQUÍ CLUB	5/02	CANDANCHU
II TROFEO MARMOTAS	12/02-13/02	ASTÚN
CTO. NAVARRA Y EUSKADI	19/02-20/02	ASTÚN

Dentro de las carreras con cupo y límite de corredores está el **XXV TROFEO PITARROY**. Será el equipo técnico el que escogerá quienes son los corredores que van a participar, siempre en base a unos criterios técnicos y al desarrollo de los entrenamientos.

CARRERA	FECHA	LUGAR
XXV TROFEO PITARROY	5/03-6/03	CERLER

El listado oficial de carreras podéis verlos en la web de la RFEDI o en el siguiente link:

<https://rfedi.es/Modalidad/1?Filtro.Competiciones.Categoria=57&Filtro.Competiciones.Disciplina=&Filtro.Competiciones.Temporada=23&Filtro.Competiciones.Genero=&Filtro.Competiciones.Ambito=&Filtro.Competiciones.FechaDesde=&Filtro.Competiciones.FechaHasta=&Filtro.Competicion.es.Lugar=&p=calendario>





clubesquinarra.com

