

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS 2021-2022 GRUPO 4X4 CLUB ESQUI NAVARRA



CALENDARIO TEMPORADA 2021-2022

**TEMPORADA 2021-2022
GRUPO 4x4**

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
Festivos Navarra, Madrid, País Vasco		2
Festivos Aragón		2
TOTAL DÍAS ENTRENAMIENTO		54

- El programa total de este año constaría de 55 totales de entrenamientos- carreras. Considerando un total aproximado de 275H.
- Los entrenamientos empiezan el día 4 de diciembre y terminan el 16 de abril con la carrera y comida social.
- Cada corredor, en función de su comunidad autónoma, escogerá los festivos correspondientes a Navarra, Madrid, País Vasco, o los correspondientes a Aragón.



TEMPORADA 2021-2022
GRUPO 4x4
(Opción 1 día)

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
TOTAL DÍAS ENTRENAMIENTO	27

- Para este grupo, existe la opción de media temporada.
- Un total de 27 días de entrenamientos, a seleccionar entre la opción 1 SÁBADOS o la opción 2 DOMINGOS.
- Los entrenamientos empiezan el día 4 de diciembre y terminan el 16 de abril con la carrera y comida social.



DEPORTISTAS

A fecha de hoy, el grupo de 4x4 cuenta con 8 deportistas. Todos ellos federados por la FEDERACIÓN NAVARRA DE DEPORTES DE INVIERNO.

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 de todos los programas que ofertan (esquí estudio, carreras, etc....).

Nuestra plantilla de deportistas para este grupo continúa abierta y a la espera de nuevas incorporaciones.

ENTRENAMIENTOS

LUGAR: ASTÚN.

*Si el entrenador considera oportuno bajar a Candanchú algún día a entrenar, el lugar de quedada y recogida será en Astún, y bajarán y subirán en autobús.

HORARIO: 9:00 – 14:00 horas.

EQUIPO TÉCNICO

NOMBRE	EMAIL/TLF
JORGE LAGO	Jorgelago95@gmail.com / 630794259

MATERIAL

- Esquís de Freeride o fuera de pista
- DVA (detector de víctimas de avalanchas), pala y sonda.
- Mochila

*Nada de esto es obligatorio, pero sí recomendable.



PLANNING TEMPORADA

El objetivo del grupo 4x4 es continuar con el perfeccionamiento de la técnica en el esquí alpino, tanto dentro como fuera de pista, para aquellos que hayan decidido no competir. Además, otro de los objetivos será la concienciación y el conocimiento de la montaña, aprendiendo a leer y decidir, según las condiciones climatológicas y el tipo de nieve que haya. También se practicarán nuevas disciplinas como el Snowboard, el esquí de fondo y/o el Telemark.

Al depender tanto de las condiciones climatológicas y el tipo de nieve, no es posible establecer con exactitud el tipo de entrenamiento a realizar cada fin de semana de la temporada. Se irá planeando sobre la marcha, los días previos al entrenamiento se avisará a las familias.

La idea principal es la realización de técnica base al inicio de temporada, para recordar conceptos e introducir nuevos, con esquí libre y aplicación de la técnica aprendida al finalizar el día. Como se ha mencionado previamente, también se practicará esquí de fuera de pista, y se dedicará un fin de semana (dependiendo de las condiciones a nuevas disciplinas.

Se impartirán conceptos sobre los posibles riesgos que pueden aparecer en el entorno, y la forma de evitarlos de la manera más efectiva.

Está prevista una visita al centro A LURTE en Canfranc, para una pequeña formación en seguridad sobre estos riesgos en la nieve.

Para aquellos corredores que no hayan finalizado su etapa de competición con mucha ilusión, uno de los objetivos implícitos de este grupo es la recuperación de la pasión y la motivación por este deporte, aprender y disfrutar de ello en otro ámbito.



clubesquinarra.com

