

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS 2021-2022 MINI ALEVINES U8-U6 CLUB ESQUI NAVARRA





MINI ALEVINES U8-U6

## CALENDARIO TEMPORADA 2021-2022

**TEMPORADA 2021-2022  
MINI ALEVINES U8**

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 consta de 55 totales de entrenamientos- carreras. Considerando un total aproximado de 220h.
- 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 Mamut el 1 de abril. (La fecha de esta carrera no es definitiva).
- 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 2014 y 2015 pertenecen a la categoría U8, y los nacidos en 2016 y 2017 a la categoría U6, dentro de Mini Alevines.

A fecha de hoy, esta categoría, cuenta con 10 corredores. 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 la misma 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 corredores en Mini Alevines continúa abierta y a la espera de nuevas incorporaciones.

## ENTRENAMIENTOS

LUGAR: ASTÚN.

HORARIO: 10:00 – 14:00 horas.

## EQUIPO TÉCNICO

NOMBRE	EMAIL/TLF
CAROLINA MINGUEZA	<a href="mailto:Catalain200@hotmail.com">Catalain200@hotmail.com</a> / 600547884
PATRICIA ARTIACH	
(Un 3º a concretar)	



## PLANNING ENTRENAMIENTOS.

<p><b>DEL 4 AL 12 DE DICIEMBRE</b></p>	<p><b>ESQUÍ LIBRE Y TÉCNICA BASE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los más pequeños del club dedicarán una gran parte de los entrenamientos a esquiar por pistas, siguiendo al entrenador, y aprendiendo a adaptarse a cualquier terreno y tipo de nieve.</li> <li>- Durante este bloque se irán introduciendo poco a poco conceptos de técnica que les serán necesarios en categorías superiores, con el principal objetivo de ir familiarizándose con ellos.</li> <li>- Además de aprender a esquiar, el club considera que lo más importante para lo más pequeños es que disfruten de este deporte, del aprendizaje que conlleva y del espíritu de equipo que se construye entre todos.</li> </ul> <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 DE INTRODUCCIÓN A LA COMPETICIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En este bloque, la categoría de Mini Alevines comenzará su introducción a la competición. Durante estos días bajarán por sus primeros trazados de competición.</li> <li>- También continuarán con los objetivos de la etapa anterior, nuevos conceptos técnicos aprendidos mediante juegos y esquiar por toda la estación.</li> </ul>
<p><b>DEL 2 AL 16 DE ABRIL</b></p>	<p><b>ETAPA FINAL COMBINADA DE COMPETICIÓN Y ESQUÍ LIBRE DIRIGIDO.</b></p> <p>Depende de las condiciones de la nieve se establecerán unas actividades u otras.</p>



## CARRERAS

Los Mini Alevines no habían tenido carreras hasta este año. Dos clubs de Cerler se han unido para celebrar el TROFEO MAMUT, será una nueva competición enfocada para los deportistas más pequeños, que les hará disfrutar del esquí, además de poder compartir momentos inolvidables con las familias y resto de clubs.

Nos encantaría que este año los pequeños de la Navarra participasen y disfrutasen de esta nueva experiencia. Una vez vaya avanzando la temporada, se hablará con las familias para ver si hay interesados, y ver cuál sería la mejor manera de organizarlo.

La fecha la confirmarán más adelante, pero probablemente tenga lugar el 2 y 3 de abril.

CARRERA	FECHA	LUGAR
TROFEO MAMUT		CERLER



clubesquinarra.com

