

El programa es desenvolupa sota la tutela dels entrenadors del programa **RC - Racing Cerdanya**

## OBJECTIUS

- Millorar la capacitat tècnica, de convivència i el treball en equip
- Assolir objectius d'alta competició
- Incrementar el volum d'hores de pràctica i incidir en la qualitat i intensitat de l'entrenament

## CONDICIONS

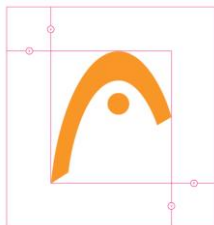
- Estar en possessió de la LLICÈNCIA DE CORREDOR vigent.
- DNI i autorització paterna validada a qualsevol comissaria de Policia o Mossos d' Esquadra.
- Autorització dels pares per poder participar a l'estada.

## NOVETAT 2011

Entrenament mental (sessions en "sec" i en pistes)

**Objectius** Aportar estratègies i tècniques bàsiques psicològiques per la millora integral dels esportistes:

- Tècniques de respiració i tècnica EDMUND JACOBSON de relaxació muscular progressiva
- Tècniques bàsiques de visualització i treball amb imatges
- Qüestionari de RAINER MARTENS
- Exercicis de control d'imatges de ROBIN VAELEY



## ESTADA ESTIU 2011 A LES 2 ALPS

- PREPARACIÓ TÈCNICA AL COSTAT D'UN DELS MILLORS GRUPS PROFESSIONALS
- PROGRAMA COMPLET I PROGRESSIU
- INTEGRACIÓ TÈCNICA, FÍSICA I MENTAL
- GRUPS LIMITATS PER A UN SEGUIMENT INDIVIDUALITZAT

**RC**  
EQUIP COMPETICIÓN  
SKI RACING Cerdanya

[www.racingcerdanya.es](http://www.racingcerdanya.es)

Organitza: **EQUIP COMPETICIÓN SKI RACING Cerdanya**

Per dotzè any consecutiu **RC - EQUIP COMPETICIÓN SKI RACING Cerdanya** organitza el **CAMPUS D'ENTRENAMENT a les 2 Alps** per a **alevins, infantils i juvenils** amb un programa tècnic elaborat i l'aval de l'experiència dels resultats obtinguts pels corredors que han participat consecutivament en les diferents estades.

### **MATINS**

Entrenament específic de competició i exercicis auxiliars i educatius.

### **TARDES**

Activitats complementàries:

- Entrenament físic
- Vídeo i xerrades tècniques
- Control tècnic i personal
- Tennis, trineu d'herba, piscina, jocs i activitats esportives en formes jugades, orientades a la millora de les condicions físiques

### **PREU PER CORREDOR**

Aproximadament 1.600,00 € (pendent del transport)

### **SORTIDA**

Diumenge 26 de juny de 2011, al matí, de Puigcerdà (viatge)

### **TORNADA**

Dissabte 9 de juliol de 2011 al vespre (viatge)

### **ESQUÍ**

12 dies, del dilluns 27 de juny fins al divendres 8 de juliol.  
Sis dies de eslàlom i sis dies de gegant.

### **EL PREU INCLOU**

Allotjament, pensió completa (bufet lliure, cuina italiana) a 50 m del telecabina Jandri, entrenament a pistes, activitats esportives i *après-ski*, pla físic d'entrenament, excursions, xerrades tècniques, filmacions en vídeo, forfet d'esquí i activitats, viatge amb furgoneta o autocar (anada i tornada), vehicle de suport a tota l'estada, *couloir* exclusiu, test de material.



SERGI MARTINEZ - 1r. Rànkings RFEDI any 99

### **INSCRIPCIÓN**

C/ Espanya, 40

CENTRE ESPORTIU - CLUB GIMNÀS PUIGCERDÀ  
17520 - PUIGCERDÀ

Horari: de dilluns a divendres de 19.00 a 21.00 hores

Tel. de contacte: 656 287 341

e-mail: [competicio@racingcerdanya.es](mailto:competicio@racingcerdanya.es)  
[esport@cerdanya.org](mailto:esport@cerdanya.org)

### **STAFF TECNIC:**

DIRECTOR ESPORTIU

Pedro Pérez-Chirinos

ENTRENADORS

Patrick Comere

Damià Costa

**PLACES LIMITADES A 30 CORREDORS/ORES**