

## **AEP ENTRENAMENTS FÍSICS D'ESQUÍ.**

*Des de l'AEPallars oferim entrenaments en sec per tal que els alumnes assoleixin una bona condició física que ens permeti gaudir al màxim del nostre esport i evitar lesions.*

*Per aquest motiu, abans de que arribi l'hivern, teniu les opcions d'entrenaments Físics de Pretemporada, temporada i primavera. Aquest any em afegit la possibilitat de fer una única inscripció per tot l'any escolar o de apuntar-os per separat a la opció que més os pugui interessar.*

*Els programes d'entrenament físics pretenen desenvolupar totes les habilitats psicomotrius dels atletes i es realitzaran **entrenaments específics per totes les disciplines d'esports d'hivern** (tant per freestyle, esquí alpí que de snowboard).*

*Els programes d'entrenament **estan adaptats a totes les edats** i sempre busquen la millor transferència perquè la disciplina escollida sigui tot un èxit, sense parlar del desenvolupament motriu i cognitiu que això suposa en totes les etapes de creixement dels joves i per aquest motiu oferim:*

### **Físics dimarts i dijous:**

- Grup alevins (a partir de 8 anys fins a 11) de 16.30h a 18.00h.
- Grup infantil i juvenil (a partir de 12 anys) 18:00h a 19.30h.
  
- *Edat mínima per a participar als entrenaments: \*U10 ( nascuts a partir 2013).*
- *Els entrenaments físics es realitzaran a Sort i seran impartits pel Francesco De Vincenti.*
- *Mínim inscripcions: 6 participants.*
- *Data límit inscripcions: **15 de setembre de 2021.***

Si teniu dubtes o preguntes podeu trucar al Txesco al 629071123.

### **PREUS**

- **Tots els dimarts i dijous** de setembre a juny (total: 62 dies):
  - **Cost total 225€**
- Pretemporada de setembre a desembre (total: 24 dies):
  - **Cost total 100€**
- Temporada de gener a abril (total: 24 dies):
  - **Cost total 100€**
- Primavera maig in juny (total: 14 dies):
  - **Cost total 60€**

## CALENDARI

SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE
1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31	29 30	27 28 29 30 31
GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL
1 2	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3
3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10
10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17
17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24
24 25 26 27 28 29 30	28	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30
31			
MAIG	JUNY	JULIOL	
1	1 2 3 4 5	1 2 3	
2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10	
9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	
16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24	
23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31	
30 31			