

CARTA PRESENTACIÓ

Un any més, des de l'AEPallars oferim un curs de **preparació física** orientat a millorar la condició física, el rendiment esportiu i els hàbits relacionats amb la pràctica esportiva. El curs està pensat per adaptar-se a diferents nivells i objectius, des d'una preparació física general fins a una preparació específica per a l'esquí alpí de competició.

El curs es divideix en **dos grups de treball**, amb continguts i nivells d'especificitat diferents:

Grup 1 · Preparació física per a esquí alpí de competició

Aquest grup està orientat a esportistes que practiquen **esquí alpí de competició** i que volen millorar la seva preparació física de manera específica.

Les sessions estaran enfocades al desenvolupament de les capacitats físiques més importants per al rendiment en l'esquí alpí, combinant treball de **força, potència, resistència, velocitat, coordinació, estabilitat i mobilitat**, així com exercicis específics relacionats amb les demandes de la competició.

Es buscarà que els esportistes no només millorin físicament, sinó que també adquireixin eines i coneixements que els permetin entendre **com i per què entrenen**, afavorint una progressió adequada al llarg de la temporada.

Grup 2 · Preparació física general

Aquest grup està dirigit a esportistes que volen **millorar la seva condició física general**, independentment de la disciplina esportiva que practiquin.

Es treballaran les principals capacitats físiques —**força, resistència, velocitat, coordinació, mobilitat i flexibilitat**— mitjançant sessions variades i adaptades al nivell dels participants.

L'objectiu és construir una bona base física, millorar el rendiment en diferents activitats esportives i fomentar hàbits d'entrenament saludables. Les sessions combinaran diferents tipus d'exercicis i metodologies per aconseguir una preparació completa, progressiva i transferible a diferents esports.

Carta de presentació

Hola! Sóc en Joan Llevadot, el preparador físic de l'AEPallars.

Sóc esquiador des de petit, i he treballat com a tècnic al club durant 5 anys. Fa un any em vaig graduar en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport a INEFC, i des d'aleshores que vaig començar a treballar com a preparador físic.