|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DÍA1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 |
| El primer día será para situarnos bien encima de los esquís, ver el nivel, esquiar y practicar algo de técnica encaminada a la competición. | * Circuito de habilidad con plumeros y palos.
* Juegos con esquís.
* Esquí libre supervisado.
 | * Dos marcajes: bosque de palos y marcaje de iniciación al gigante.
* Ejercicios de técnica de esquí y resistencia esquiando (fondo).
 | * Marcaje de gigante con referencias.
* Esquí libre guiado.
* Grabación.
 |
| DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 |
| Nieves no tratadas: se realizará el día que nieve, intentando sacar el máximo partido a la estación según las condiciones meteorológicas. | * Entrenamiento precompetitivo. Realizaremos marcaje completo de gigante con referencias y posteriormente sin ellas.
* Técnica de salidas de portillón y técnica de saltos.
 | Competición en Valdelinares (calentamiento, reconocimiento de pista, competición y entrega de trofeos). | * Iniciación a carreras de slalom (con protecciones especiales para slalom). Realizaremos marcajes con palo corto.
* Grabación de saltos.
 |
| DÍA 9 | DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 |
| * Marcaje de iniciación al slalom con palo largo (técnica de ataque al palo con protecciones).
* Ejercicios de técnica de esquí.
* Charla táctico-técnica.
 | * Esquí en condiciones extremas (viento, ventisca, bajas temperaturas, …)
* Visualización de videos.
* Charla táctica.
 | * Marcaje de slalom en pista Central (palo corto y largo).
* Ejercicios para mejorar la técnica y la capacidad de fondo.
 | * Entrenamiento precompetitivo, marcaje completo de slalom con alguna figura.
* Esquí fuera de pista o juegos de habilidad (dependiendo de las condiciones de la nieve).
 |
| DÍA 13 | DÍA 14 |  |  |
| Competición en Javalambre (calentamiento, reconocimiento de pista, competición y entrega de trofeos). | Día de diversión para terminar la temporada. Iniciación en el snowpark y juegos. |  |  |

La programación se intentará cumplir, pero podrá sufrir variaciones en función de la climatología, estado de la estación, fechas de las competiciones y requerimientos de los alumnos. Las variaciones podrán ser con respecto al orden de los días de entrenamiento y con respecto a mejoras que puedan surgir para beneficiar el aprendizaje del grupo.

Las fechas previstas de las competiciones son:

* Día 21 de enero: Trofeo social en Valdelinares.
* Día 25 de febrero: Trofeo social en Javalambre.

*(Si hubiera cambios en la programación se intentará informar con la máxima antelación posible).*