



# PROGRAMA FIS/CIT



TEMPORADA 24/25



# PROGRAMA

## FIS/CIT

Des del **TORB ESPORTS CLUB** donem continuïtat i ampliem el nostre Programa FIS/CIT per ajudar als esportistes a assolir els seus objectius esportius, acadèmics i personals.

L'objectiu d'aquest Programa d'entrenaments i competició anual, és el d'adaptar-se a les diferents organitzacions familiars, disponibilitats econòmiques i de temps, així cada esportista **POT CONFIGURAR EL SEU PROGRAMA** i amb l'ajuda del **TORB ESPORTS CLUB** treballar per assolir els seus objectius.



# PERSONALITZACIO

L'equip tècnic arran de la seva àmplia experiència, és coneixedor de les dificultats que tenen aquests esportistes per continuar amb garanties la pràctica esportiva de l'esquí alpi.

El programa, a nivell d'entrenaments, curses i stages, es **PERSONALITZA** a mida, tant per aquells esportistes amb menys disponibilitat, com pels que tenen disponibilitat completa.

Contempla la preparació física específica per millorar el rendiment de l'esquí alpi, els entrenaments tècnico-tàctics en neu i calendari de competició del circuit FIS/CIT.

S'ajusta també a les necessitats de cada esportista en quant a aspectes logístics... (allotjament, recolzament acadèmic, desplaçaments, etc ...).





# COMPETICIO

El Programa FIS/CIT del TORB ESPORTS CLUB de la temporada 24/25 contempla la participació a ... :

- **Curses FIS que es disputen als Pirineus l'hivern i Espanya el 24/25**
- **Circuit SAC a Amèrica del Sud de juliol a setembre de 2025**

Els tècnics del club tenen una llarga trajectòria de treball amb esportistes del màxim nivell estatal, experiència que els capacita pel treball per assolir qualsevol mena d'objectius en el món de la competició.

Aquest programa contempla tots els continguts necessaris per assolir els objectius més ambiciosos a partir d'una programació d'entrenaments de les necessitats físiques de l'esquí alpí, amb activitats complementàries que afavoreixen i enriqueixen la motricitat i habilitat dels esportistes, i amb entrenaments específics en neu.



**“La millor estructura no es garantia de resultats, però l’estructura equivocada es una garantia de fracàs”**

**(Peter Drucker).**

# ENTRENAMENTS



Els cicles d'entrenament de la temporada són dissenyats i confeccionats en funció dels objectius, recursos i disponibilitat de cada esportista.

Els entrenaments específics en neu, contemplen els cicles i ondulacions de càrregues de força i altres capacitats físiques condicionals, com també altres activitats complementàries que milloren aspectes físics, tàctics i motrius tant genèrics com específics de l'esquí alpí **i la calendarització l'estableix el propi esportista en funció de la seva disponibilitat.**

El programa de preparació física anual el fem a mida de cada esportista per millorar tant les capacitats condicionals de l'esquí alpí, com per reduir el risc de lesió.

Dissenyem i treballem de forma personalitzada l'entrenament psicològic, el pla nutricional, el manteniment del material... res a l'atzar.

Durant tot el procés, realitzen una sèrie de valoracions, anàlisi dels resultats i control de la càrrega per assegurar la correcta progressió i evolució de cada esportista.

# EQUIP TECNIC

El programa FIS/CIT contempla una estructura programada i planificada on en Ferran Bernat, com a Director Tècnic, realitza les funcions i gestions corresponents en l'àmbit dels entrenaments i la competició, en coordinació amb els entrenadors de la categoria.



**FERRAN BERNAT**

***Tècnic Esportiu Superior en Esquí Alpí - TD3***

***Skiman***

“Després dels meus anys com esportista i posteriorment com a tècnic, mitjançant aquest programa vull ajudar als esportistes a assolir els seus objectius, de la mateixa forma que altres han fet amb la meva persona.

Amb aquest programa volem facilitar que ningú es quedi a mig camí de la seva vida esportiva, i que cadascú decideixi quan arriba el moment de passar pàgina.

No escatimarem res per tal fi.”



# EQUIP TECNIC

El programa FIS/CIT del TORB té com a referència del grup a dos grans corredors FIS, amb molt bagatge com a **esportistes** i també gran experiència com a **tècnics**.

**Dos** entrenadors per cobrir totes les necessitats i poder aportar tot el necessari a cada integrant de l'equip.

Qualitat i Experiència, és el que ens aporten Anna i Manel.



MANEL CASTELLVI

ENTRENADOR FIS



ENTRENADORA - CORREDORA FIS

ANNA BORAS



**JOAN MENJIBAR**

***Graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport***

***Especialitzat en la preparació física de l'esquí alpi***

La meva forma d'entendre la preparació física passa per l'actitud, el treball en equip i el vincle entre esportista i entrenador, com a pilars fonamentals.

Cal fer entendre la diferència entre un esquiador i un esportista d'esquí alpi.



# EQUIP TECNIC

En Joan Menjibar, com a preparador físic programa i adequa les càrregues i continguts d'entrenaments, en coordinació amb la resta de l'equip tècnic.

També coopera amb la direcció tècnica per fer suport i supervisar la correcta progressió del programa.





# EL PROGRAMA



TEMPORADA 24/25



# PROGRAMA A ON I CALENDARI

Els **4 stages de neu** previstos durant la pretemporada 24-25 a **Xile, Landgraaf, Hintertux i Alps**, estan programats estratègicament en el calendari respecte al volum d'entrenament i moments claus, per arribar a l'inici del calendari competitiu del circuit FIS/CIT en les millors condicions.

La nostra estació principal d'entrenaments són els estadis de LA MOLINA i que complementem també amb els d'altres estacions com ara Pas de la Casa, Grandvalira, Masella, La Quillane... per tal de diversificar les sessions en funció dels aspectes tècnic-tàctics a treballar.

# CALENDARI

Període per millorar principalment capacitats condicionals de l'esquí.

Cicle d'entrenament de 3 mesos de caràcter específic plantejant una planificació per blocs d'ATR.

Objectiu de volum d'entrenaments en neu adequat per començar el període competitiu en òptimes condicions físiques, tècniques i tàctiques.

## PERIODE PRE-TEMPORADA 2024 - 2025

## TEMPORADA 24-25

**SETEMBRE 2024**  
dll dm dc dj dv ds dg

							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							

**OCTUBRE 2024**  
dll dm dc dj dv ds dg

	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				

**NOVEMBRE 2024**  
dll dm dc dj dv ds dg

						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		

**5 Diumenges - Matinals Activitats Muntanya**

22 Set. - Iniciació Escalada - Berguedà	13 Octubre - Ascensió La Tosa - Cerdanya	10 Novembre - Excursió BTT - Cerdanya
	27 Octubre - Via Ferrada - Cerdanya	24 Nov. - Excursió Catllaràs - Berguedà

**16 Dies - Stages Esquí**

26 al 30 Setembre - Bloc SL - (Holanda)	29 Oct al 3 Nov - Bloc GS - (Àustria)	26 Nov a l'1 Desembre - Blocs SL/GS - Alps
---	---------------------------------------	--

## Rutines Físiques On-line

# CALENDARI

Objectiu: mantenir el millor estat de forma enfocat a l'esquí en els períodes de curses.

Cal fer rendir al màxim tot allò que s'ha construït durant el període preparatori, aconseguir un estat òptim de forma amb exercicis més intensos i específics, i una estudiada participació a les competicions.

Les càrregues passen a ser del tot específiques a les demandes de l'esquí.

## PERIODE COMPETICIÓ 2024 - 2025

**DESEMBRE 2024**  
dll dm dc dj dv ds dg

							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						

**GENER 2025**  
dll dm dc dj dv ds dg

			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			

**FEBRER 2025**  
dll dm dc dj dv ds dg

						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			

## TEMPORADA 24-25

**MARÇ 2025**  
dll dm dc dj dv ds dg

						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							

**55 Dies - Entrenaments Esquí Competició - 09.00 a 14.00 h. - Festius i Caps de Setmana**

**51 Dies - Entrenaments Esquí Competició - 09.00 a 12.30 h. - Dies Intersetmanals NO Festius**

**Rutines Físiques On-line**

**PARTICIPACIÓ CURSES FIS PIRINEUS i ESPANYA**

**ABRIL 2025**  
dll dm dc dj dv ds dg

			1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

# CALENDARI

Període per donar continuïtat a l'evolució dels esportistes i cobrir les seves necessitats realitzant altres activitats amb transferència a l'esquí.

Objectiu de millora de les habilitats motrius i capacitats físiques genèriques, per tal d'augmentar els recursos motrius, habilitats bàsiques, i altres capacitats directament relacionades amb el rendiment esportiu.

## PERIODE TRANSICIÓ 2024 - 2025

**MAIG 2025**  
dill dm dc dj dv ds dg

			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	

**JUNY 2025**  
dill dm dc dj dv ds dg

						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						

**JULIOL 2025**  
dill dm dc dj dv ds dg

	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			

## TEMPORADA 24-25

**JULIOL 2025**  
dill dm dc dj dv ds dg

**STAGE NEU**

**El Colorado - Xile**

5 Diumenges - Matinals Activitats Muntanya		
11 Maig - Iniciació Escalada (St. Julià Cerdanyola)		13 Juliol - PumpTrack (Bellver)
25 Maig - Trékking Aquàtic (Castellar de n'Hug)		27 Juliol - Espeleologia (Pobla de Lillet)
8 Juny - Via Ferrada (Vallcebre)		

**8 Dies - Stage Físic a La Closa (Castellar de n'Hug)**

**62 Dies Stage Neu - El Colorado (Xile)**

**AGOST 2025**  
dill dm dc dj dv ds dg

**STAGE NEU**

**El Colorado - Xile**

**Rutines Físiques On-line**



# SESSIONS D'ENTRENAMENT

*TIPOLOGIA I METODOLOGIA*

# TIPUS SESSIONS I METODOLOGIA

## ENTRENAMENTS EN NEU

FESTIUS de 9 a 14 h.

DE DIMARTS A DIVENDRES NO FESTIUS de 9 a 12,30 h.

Aporten el treball que demanda la competició durant la temporada d'esquí.

Estan establerts estratègicament per aportar el volum necessari a cada esportista.

Hi ha enfocats a la base tècnica i els educatius amb referència, d'altres específics segons disciplina i localització, uns enfocats a la tecnificació, altres al rendiment.

## STAGES NEU

LANDGRAAF, HINTERTUX, ALPS, XILE

Els stages de neu ens aporten el treball específic necessari segons el moment de la temporada i estat de forma de cada esportista.

Estan temporalitzats estratègicament per aportar a l'esquiador el volum necessari segons el moment de la temporada.

Hi ha més enfocats al treball de la base tècnica i els educatius amb referència, d'altres específics segons disciplina i localització, enfocats a la tecnificació i el rendiment, agafar intensitats i rodatge de competició.

---

# TIPUS SESSIONS I METODOLOGIA

---

## FISIC PRESENCIAL

### ESPORTS MUNTANYA

DIUMENGES Matins

Consisteixen en la continuïtat de la preparació física de tota la temporada, però amb un monitoratge in situ i sessions programades.

Serveixen per realitzar les execucions correctament, i aprendre nous exercicis o execucions d'una manera controlada.

---

## STAGE ESTIU

DEL 23 al 30 de juny a LA CLOSA

Activitats físiques destinades a millores de les capacitats físiques, coordinació, agilitat, equilibri, etc.

Hi trobarem tant activitats de col·laboració - oposició, esports col·lectius o jocs cooperatius, com sessions enfocades a la millora de la força, treball de diferents habilitats, consciència corporal, i activitats de resistència aeròbica.

---

## FISIC ONLINE

Permeten estructurar les necessitats físiques de tot l'any per assegurar un estat òptim de forma, prevenir lesions i augmentar el rendiment.

Mitjançant un software d'entrenament via APP, amb accés a dades d'entrenaments i informes de valoració inicial, seguiment i final per part del preparador físic.



# ETAPES EN NEU

*DATES, LOCALITZACIÓ,  
PROGRAMACIÓ D'OBJECTIUS I CONTINGUTS.*

---

## STAGES DE NEU

Els stages de neu ens aporten el treball específic necessari segons el moment de la temporada i estat de forma de cada esportista.

Estan temporalitzats estratègicament per aportar a l'esquiador el volum necessari d'esquí alpi necessari per assegurar la correcta progressió dels esportistes.

**Després d'uns anys en què les condicions no han estat les adequades, optem per assegurar el desenvolupament del stages desplaçant-nos a Amèrica del Sud i la resta a indoors europeus.**

Hi han alguns més enfocats en la base tècnica i els educatius amb referència, i n'hi ha d'altres específics segons disciplina i localització on els realitzarem, enfocats en la tecnificació i el rendiment, així com participar a curses a Amèrica del Sud amb l'objectiu de baixar punts FIS i agafar intensitats i rodatge de competició.





---

## STAGE LANDGRAAF HOLANDA

*DEL 26 AL 30 DE SETEMBRE DE 2024*

Treball de perfeccionament disciplina SL. Bloc de tècnica i tàctica.

**Objectius:**

- Tecnificació disciplina SL.
- Augment de la intensitat i especificitat

---

## STAGE ALPS

*DEL 26 AL 30 DE NOVENBRE DE 2024*

Treball de perfeccionament disciplina GS. Bloc de tècnica i tàctica.

**Objectius:**

- Augment de la intensitat i especificitat prèvia a la competició



---

## STAGE HINTERTUX

*DEL 29 D'OCTUBRE AL 3 DE NOVENBRE DE 2024*

Treball de perfeccionament disciplina GS. Bloc de tècnica i tàctica.

**Objectius:**

- Tecnificació disciplina GS.
- Augment de la intensitat i especificitat

---

## STAGE EL COLORADO XILE

*DE L'1 DE JULIOL AL 31 D'AGOST DE 2025*

En col·laboració amb La Católica Ski Club.

Stage de llarga durada enfocat a realitzar un gran treball de base i específic de les disciplines de SL i GS, entrenant amb qualitat i competint per Xile.

Permetrà l'oportunitat de realitzar molt de treball de forma productiva, representant aquest el treball de mitja temporada d'esquí alpí.

**Objectius:**

- Tecnificació disciplines GS i SL.
- Baixar punts FIS
- Experiència vital i personal de l'esportista.



# QUE ENS AVALA



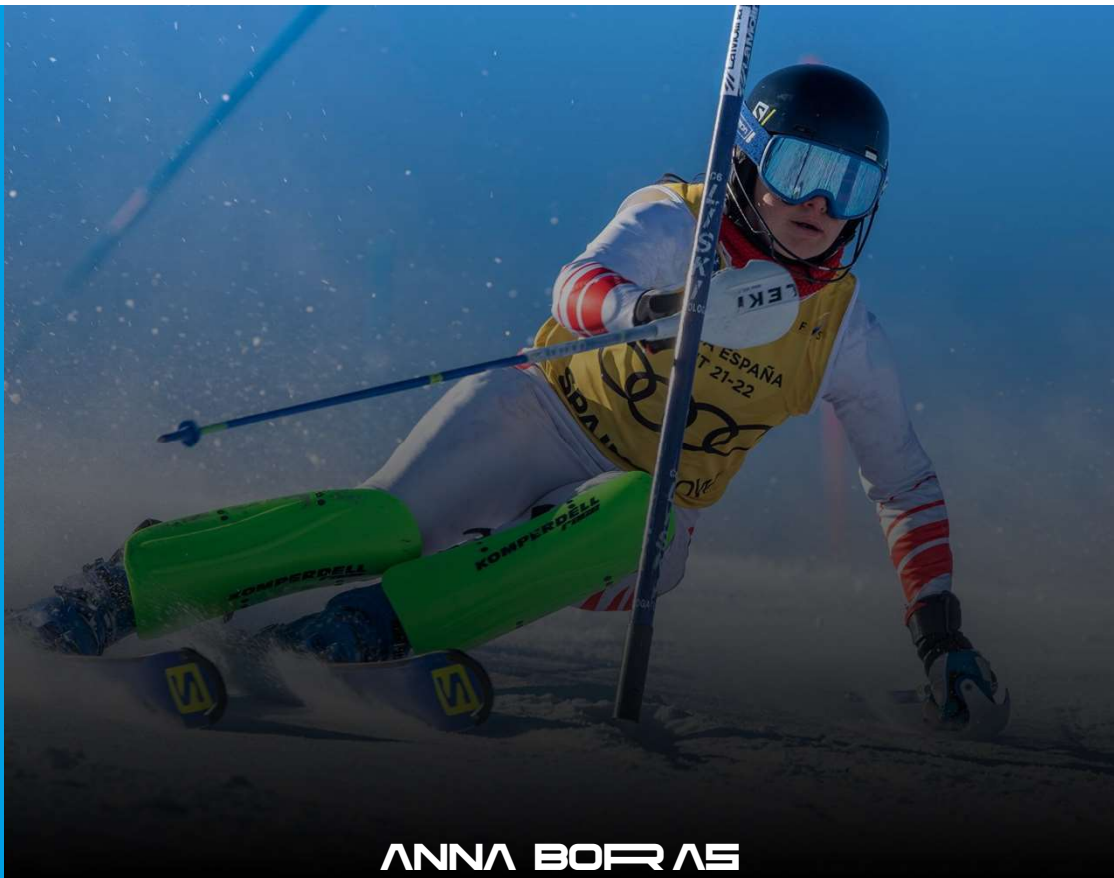
TEMPORADA 24/25



# ELS ESPORTISTES

## ANNA BORAS

*“Aquest programa i l'equip tècnic que el dissenya i executa, m'ha acompanyat i assessorat en tota la meva trajectòria com a FIS, compartint objectius en comú i recolzant-me. Aquest programa a mida, m'ha permès compaginar els meus estudis universitaris de Bio-Medicina, la preparació física necessària per rendir, i els entrenaments en neu. Aspectes m'han permès assolir els meus èxits esportius en la categoria CIT. ”*



## ANNA BORAS

**Campiona Espanya CIT 18/19**

**Campiona Espanya CIT 19/20**

**Campiona Espanya CIT 20/21**

**Campiona Espanya CIT 21/22**

**Sots-campiona Espanya CIT 22/23**

**Campiona Espanya CIT 23/24**



**AURA CORONADO**



**MARTA BORAS**

En Ferran Bernat i en Joan Menjibar ens han acompanyat des de U14 i sempre han procurat pel nostre creixement esportiu. Després de tres temporades en la categoria FIS, seguim treballant de valent per assolir els objectius plantejats per la propera temporada gràcies al programa d'entrenaments anual.

Nosaltres ja estem treballant de cara la temporada 24/25.

**Campiona Espanya U14 18/19**

**3a Espanya U16 19/20**

**Campiona Espanya U16 20/21**

**Campiona Europa Alpi Inline 2022**

**7a Copa Espanya CIT 22/23**

**3a Espanya U14 18/19**

**3a Espanya U16 20/21**

**3a Espanya CIT 21/22**

**12a Espanya CIT 22/23**

**Campiona del món Inline Alpine 2023**



## GEORGINA MUÑOZ

L'equip tècnic i companys m'han ajudat a treballar per assolir els meus objectius personals i esportius, harmonitzant els estudis amb l'esquí durant el segon trimestre escolar.

- 8a Copa Espanya CIT 21/22
- TOP 20 Copa Espanya CIT 22/23
- TOP 20 Copa Espanya CIT 23/24



# TORB ESPORTS CLUB

- 2n club classificat CIT 21/22
- 2n club classificat CIT 22/23
- 3er club classificat CIT 23/24





# LA SEU DEL CLUB



TEMPORADA 24/25



**LA CLOSA**, a Castellar de n'Hug,  
A 15' de l'estació de La Molina.

---

## ALLOTJAMENT

Amb les seves instal·lacions, fa que sigui l'establiment ideal tant per allotjar als esportistes que hagin de menester, com pel desenvolupament de sessions físiques, tallers, xerrades ...

Els esportistes allotjants disposen del recolzament d'educadors especialitzats, tant en el seu temps d'estudi com de descans i lleure.



# TARIFES



Temporada 24/25

## EQUIPS COMPETICIO EQUIP FIS/CIT

### QUOTA ANUAL

1.470,00 €

Abans del 30/10 1.350,00 €

- 55 dies Entrenaments Esquí Festius i Caps de Setmana (De 09,00 a 14,00 h.)
- 10 dies Entrenaments i Activitats Multidisciplinars (Prim./Estiu/Tardor)
- 8 dies Campus Juny
- Entrenaments Patins Inline (Primavera i Estiu)
- Descomptes del 10 % per a Germans i Famílies Monoparentals
- Vigència de 365 dies a partir de la data d'alta de soci/a

PACK HIVERN FESTIUS 1.150,00 €

Abans del 30/10 1.030,00 €

- 55 dies Entrenaments Esquí Festius i Caps de Setmana (De 09,00 a 14,00 h.)
- Descomptes del 10 % per Famílies Monoparentals

PACK HIVERN NO FESTIUS 965,00 €

- 51 dies Entrenaments Esquí - Dimarts a Divendres (De 09,00 a 12,30 h.)
- Descomptes del 10 % per Famílies Monoparentals i Germans
- Opció d'allotjament i reforç acadèmic

### EL TEU CALENDARI A MIDA

DISPOSA DELS TEUS 55 DIES D'ESQUÍ DE LA QUOTA ANUAL I PACK D'HIVERN FESTIUS DE DIMARTS A DIUMENGE !!

STAGES NEU

Preus segons Stage

• Descomptes per Germans i Famílies Monoparentals

Pack Primavera/Estiu

175,00 €

5 dies Activitats Muntanya

Pack Tardor

175,00 €

5 dies Activitats Muntanya

Pack Patins en Línia

675,00 €

41 dies - Maig a Setembre

Dissabtes : Tardes Diumenges : Matí

10 dies

210,00 €

15 dies

315,00 €

20 dies

420,00 €

25 dies

525,00 €

Campus - Castellar de n'Hug - Del 23 al 30 de juny

Activitats

205,00 €

Allotjament (Opcional)

250,00 €

Dia Esquí Extra

Socis amb Mínim 1 Pack Hivern

25,00 €

Dia Act. Muntanya Puntual

35,00 €

Els preus NO inclouen : assegurances, forfets, allotjaments ni material individual



“La millor estructura no és garantia de resultats. Però l'estructura equivocada és una garantia de fracàs”

(Peter Drucker).



[info@torb.club](mailto:info@torb.club)

93 825 70 16 | 667 563 606

[www.torb.club](http://www.torb.club)

TEMPORADA 24/25