



PROGRAMA COMPETIZIO MASTERS



TEMPORADA 24/25



PROGRAMA MASTERS

Des del **TORB ESPORTS CLUB** oferim aquest Programa MÀSTERS per ajudar als esportistes adults a seguir progressant en l'esquí tant en perfeccionament com en la vessant competitiva.

L'objectiu d'aquest Programa anual, és el d'adaptar-se a les diferents organitzacions familiars, disponibilitats econòmiques i de temps, perquè cada esportista pugui configurar el seu programa i amb l'ajuda de **TORB ESPORTS CLUB** assolir els seus objectius.



El seu equip tècnic arran de la seva àmplia experiència, és coneixedor de les condicions familiars i laborals en la que es troba cada un dels integrants del equip.

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 alpí, els entrenaments tècnico-tàctics en neu i calendari de competició del circuit de màsters.

S'ajusta també a les necessitats de cada esportista en quant a aspectes logístics i entrenaments entre setmana.





EQUIP TÈCNIC

El configuren Tècnics Esportius amb àmplia experiència a nivell formatiu i antics corredors amb grans resultats assolits en competició.

L'equip de Tècnics Esportius executa sessions de preparació física específica i entrenaments tècnico-tàctics en neu, segons els objectius i habilitats de cada participant.

Aplica una avaluació continuada del grau d'assoliment dels objectius de cada esportista, per tal d'adaptar en tot moment les estratègies i metodologies a emprar al llarg de les diferents etapes de la temporada.



JORDI MUNOZ
TDZ



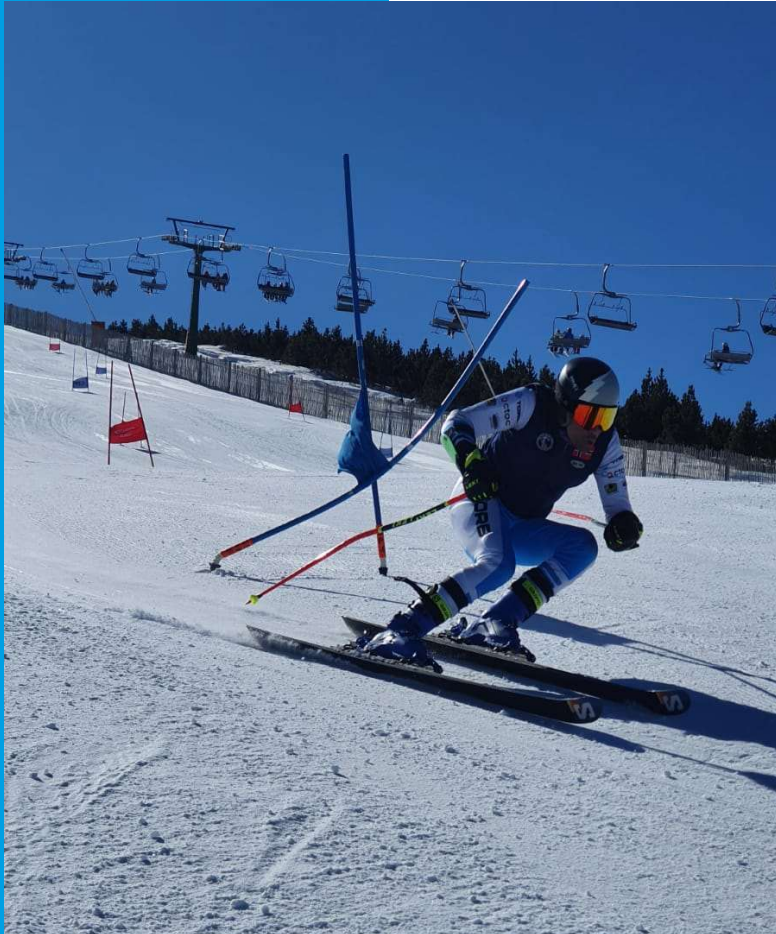
XAVI REQUENO
TDZ



2 EL PROGRAMA



TEMPORADA 24/25



ENTRENAMENTS

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

Contemplen tant els entrenaments específics en neu, entrenaments de la força orientada a la pràctica de l'esquí alpí, i també altres activitats complementàries que milloren aspectes físics, tàctics i motrius tant genèrics com específics de l'esquí alpí.

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



ENTRENAMENTS A ON I CALENDARI

La nostra estació principal d'entrenaments és La Molina, però els complementem també amb altres estacions com ara Pas de la Casa, Grandvalira, Masella, La Quillane... per diversificar les sessions en funció dels aspectes tècnic-tàctics a treballar.

Els stages previstos durant la pretemporada a Xile, Landgraaf, Hintertux, Snowzone 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 en les millors condicions.



CALENDARI TEMPORADA 24/25



TEMPORADA 24/25

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
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							

OCTUBRE 2024
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				

NOVEMBRE 2024
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			

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

18 Dies - Stages Esquí

26 al 30 Setembre - Bloc SL - (Holanda)	24/25 Oct - (Xanadú - Apertura CE Masters)	26 Nov a l'1 Desembre Blocs SL/GS - Alps
	29 Oct al 3 Nov - Bloc GS - (Àustria)	

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	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							

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



TEMPORADA 24/25

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, XANADU, 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.



STAGES EN NEU

DATES LOCALITZACIO
PROGRAMACIO 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 alpí 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 HINTERTUX

DEL 29 D'OCTUBRE AL 3 DE NOVEMBRE DE 2024

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

Objectius:

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

STAGE ALPE

DEL 26 AL 30 DE NOVEMBRE DE 2024

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

Objectius:

- Augment de la intensitat i especificitat prèvia a la competició



STAGE XANADU

DEL 24 AL 25 D'OCTUBRE DE 2024

Treball prèvia a la Fase d'Apertura de Copa Espanya Màsters:

- Augment de la intensitat i especificitat prèvia a la competició

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.



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

EQUIP COMPETICIÓ MASTERS

QUOTA ANUAL

990,00 €

Abans del 30/10 875,00 €

- 55 dies Entrenaments Esquí (Hivern)
- 10 dies Entrenaments i Activitats Multidisciplinars (Prim./Estiu/Tardor)
- 8 dies Stage Juny
- Entrenaments Patins Inline (Primavera i Estiu)
- Vigència de 365 dies a partir de la data d'alta de soci/a

PACK HIVERN

795,00 €

- 55 dies Entrenaments Esquí
- Vigència temporada d'hivern

PACK 15 DIES

450,00 €

- 15 dies Entrenaments Esquí
- Vigència temporada d'hivern

FES-TE EL TEU CALENDARI A MIDA DISPOSA DELS TEUS DIES DE DIMARTS A DIUMENGE !!

STAGES NEU

Preus a Consultar

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	15 dies	20 dies	25 dies
210,00 €	315,00 €	420,00 €	525,00 €

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

Activitats

205,00 €

Allotjament (Opcional)

250,00 €

Dia Esquí Extra

35,00 €

Dia Act. Muntanya Puntual

35,00 €

Els preus NO inclouen : assegurances, forfets, allotjaments ni material individual
Despeses administratives d'inscripcions a curses no incloses en casos de Packs de Dies



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

(Peter Drucker).



info@torb.club

93 825 70 16 | 667 563 606

www.torb.club

TEMPORADA 24/25