



SUMMER CAMP 2026 MAGDA GENUIN

¿Qué es el Summer Camp?

Se trata de un campus internacional de verano de tecnificación de alto rendimiento en esquí de fondo que lleva realizándose desde 2024 en el circuito de roller de Candanchú y en Jaca (Huesca-España) y que está dirigido fundamentalmente a atletas estudiantes a partir de la categoría U12.



Colaboradores:



Información general sobre el Summer Camp

Quién lo imparte

La coordinación y ejecución de este Camp serán realizados por la entrenadora de tercer nivel y demostradora **Magda Genuin**, cuyo curriculum se adjunta en el anexo.

En el caso de que el número de participantes sea elevado podría colaborar también un entrenador y demostrador italiano.

Todas las actividades complementarias estarán realizadas por profesionales titulados en la actividad propuesta.

Cuándo

16, 17 y 18 de julio de 2026

Dónde

Jaca-Candanchú (circuito de roller)-
Somport

Quién puede participar

Los atletas desde U12 y categorías superiores que hayan participado regularmente en campeonatos nacionales, FESA Cup, pruebas FIS, Mundial Juvenil. Con un perfil medio-alto y que compaginen un programa de entrenamiento deportivo con su formación académica.

Objetivos de este Camp

- ✓ Está orientado a la **mejora técnica** tanto de forma individual como colectiva con el objetivo de aumentar la eficacia y la eficiencia del movimiento.
- ✓ Aprendizaje e interiorización de las **zonas de intensidad del entrenamiento deportivo** (de 1 a 5).
- ✓ Aproximación a los **aspectos técnicos actuales**. Cada atleta comprenderá e interiorizará por qué se realizan.
- ✓ Desarrollo de las **habilidades deportivas, sociales, emocionales y comunicativas** creando nuevas amistades basadas en un interés común.
- ✓ **Cultura del deporte** compartiendo experiencias con otros países europeos que alcanzan pódium en carreras internacionales de alto nivel en esquí de fondo ayudando así el progreso de los atletas aragoneses que participen.
- ✓ Aumentar la **visibilidad internacional de Jaca y en general del Pirineo** como lugar clave del deporte de invierno.
- ✓ Fomentar la participación de **mujeres deportistas de alto nivel y alto rendimiento** (DAN y DAR).

Objetivos de este Camp

- ✓ Promocionar un deporte **minoritario** pero **fundamental** en Jaca.
- ✓ Desarrollar el **deporte base**.
- ✓ Apoyar al **deporte inclusivo**.
- ✓ Crear en el atleta promesa ganas de **aprender, mejorar** y curiosidad por **entender y cambiar**.
- ✓ Acostumbrar a los atletas desde pequeños a un **panorama internacional** en mayor medida que al local.

Contenidos, metodología y actividades

Se trata de un programa en el que se van a trabajar diferentes aspectos de la técnica y del entrenamiento de alto nivel.

La parte **técnica** comprenderá los siguientes puntos:

- ✓ El estudio y análisis de los cuatro movimientos de la pierna en los diferentes pasos de ambas técnicas.
- ✓ El trabajo del tronco superior y la importancia del core de forma específica.
- ✓ Se realizará trabajo de simulación técnica sin roller para que los deportistas mecanicen el movimiento y sean conscientes de su realización.
- ✓ Cómo, cuándo y por qué utilizar un paso u otro dependiendo de la velocidad que el deportista es capaz de desarrollar.
- ✓ Técnica, táctica y aspectos relacionados con la carrera sprint.
- ✓ Análisis y corrección con video de todos los aspectos trabajados.
- ✓ Entrenamiento de roller esquí en la técnica clásica y de patinador.

Contenidos, metodología y actividades

Sobre el **entrenamiento** se tratarán los principios básicos de la programación de un deporte de resistencia y la recuperación en base a los estudios científicos publicados.

Se realizarán **actividades complementarias** al roller esquí como forma de complementar el entrenamiento físico y mental para la mejora fisiológica y neurológica por el importante impacto que tienen en nuestro deporte:

1. Entrenamiento específico para transferir habilidades sobre los esquís.
2. Táctica y estrategia en las carreras de roller (distancias cortas).
3. Entrenamiento de fuerza con máquinas y pesas para la categoría U16 y superiores.

Los técnicos de los asistentes al Summer Camp pueden asistir como observadores de forma gratuita para que puedan seguir la evolución de sus deportistas y seguir trabajando con ellos tras la finalización del mismo.

Programa orientativo

U16 y categorías superiores (3 días)

Jueves 16	Mañana	9:30-12:30 h Roller pista-CANDANCHÚ
	Tarde	15:30-17:30 h Roller pista-CANDANCHÚ VIDEO
Viernes 17	Mañana	9:30-13:00 h Roller pista-CANDANCHÚ ENTRENO DE INTENSIDAD
	Tarde	15:30-18:30 h JACA Ejercitación específica/Simulación técnica Charla sobre alimentación de los deportistas
Sábado 18	Mañana	9:30-12:30 h Roller pista-CANDANCHÚ ESTRATEGIA/TÁCTICA
	Tarde	SOMPORT-Aula video y entrenamiento de correr (atención al pie de apoyo)

El programa podría variar en función de las condiciones meteorológicas o por causas de fuerza mayor.

Programa orientativo

Minicampus categorías U12 y U14 (1 día y medio)

Viernes 17		
	Tarde	15:30-18:30 h JACA ROLLER Entrenamiento de técnica y habilidades Charla sobre alimentación de los deportistas
Sábado 18	Mañana	10:00-12:30 h Roller pista-CANDANCHÚ ESTRATEGIA/TÁCTICA
	Tarde	SOMPORT-Juegos de habilidades y entrenamiento de correr (atención al pie de apoyo)

El programa podría variar en función de las condiciones meteorológicas o por causas de fuerza mayor.

Material necesario obligatorio

- Roller Sk rueda lenta/intermedia
- Roller Tc rueda lenta e intermedia
- Casco
- Gafas de sol
- Bastones con puntal de roller
- Botas de ambas técnicas
- Guantes
- Riñonera
- Zapatillas para correr
- Bastones de nordic walking (o de técnica básica pero más bajos)
- Ropa deportiva para los entrenamientos
- Todo lo necesario para cambiarse después del entreno

Documentación necesaria

- DNI o pasaporte
- Tarjeta sanitaria
- Tarjeta sanitaria europea (para los extranjeros)
- Tarjeta de federado RFEDI (para deportistas españoles) o de la federación correspondiente para deportistas extranjeros

Número mínimo participantes

Cinco en categoría U16 y superiores

Cinco en categorías U12 y U14

Precio

Categorías U12 y U14

110,00 € (IVA incluido). Si te inscribes y realizas el pago antes del 10 de junio tendrás un descuento del 10%.

Categorías U16 y superiores

220,00 € (IVA incluido). Si te inscribes y realizas el pago antes del 10 de junio tendrás un descuento del 10%.

El precio no incluye la comida, el transporte y el alojamiento

Fecha límite de inscripción

Sábado 20 de junio de 2026

Fecha de confirmación del Camp

Domingo 21 de junio de 2026

Inscripciones

Formulario inscripción (obligatorio)

<https://forms.gle/ZoEAzJCZc6EFWcju9>

Número de cuenta

ES88 2085 2358 9003 3041 9954

Titular de la cuenta: **Magda Genuin**

Concepto: **Summer Camp 2026 MG, nombre y apellido del deportista**

Fechas válidas para el ingreso

Desde el lunes **22** de junio hasta el domingo **28** de junio de 2026 para inscripciones realizadas a partir del 11 de junio

Contacto e información



magda.genuin@virgilio.it



0034 671 923 873



www.skimagdagenuin.com

