



**Programa AN**  
**Esquí ALPÍ – DAMES**  
**Temporada 2015**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>03</b>
<b>Data.</b>	Del 28 de juny al 5 de juliol 2014
<b>Lloc.</b>	Les Deux Alpes (FRA)
<b>Responsable.</b>	Pep Pujol
<b>Tècnic 1.</b>	Pep Pujol
<b>Tècnic 2.</b>	Francesc Roca
<b>Tècnic material.</b>	-
<b>Preparador físic.</b>	Francesc Roca
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	-

## ESPORTISTES

### *Selecció Alt Rendiment Català*

DÍAZ-PRIETO	Anna	1995
JIMÉNEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996

## OBJECTIUS

- Veure i analitzar el nivell tècnic de les noves esportistes que s'incorporen al programa.
- Realitzar el treball de base necessari per tal d'assentar aquesta base de cara al futur.
- Treballar en la recerca de les rutines d'escalfament en sessions de neu adequades a cada esportista.
- A partir de la base, treballar les cadenes de moviments en esquí lliure.

## VALORACIÓ GENERAL

Primera concentració tècnica de la pre temporada marcada per les difícils condicions meteorològiques que han dificultat l'assoliment dels objectius marcats. Tot i això, el grup ha treballat de manera correcta. S'ha assimilat bastant bé el treball de base la qual cosa fa pensar que l'evolució del nivell tècnic de les esportistes va per bon camí.

## DADES

DIES D'ESQUÍ	5
DIES PERDUTS	2
SESSIONS FÍSIC	9

## PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	45,57%
- Base	49,37%
- Referències	5,06%
- GS	x
- SL	x
- SG	x
- DH	x

## INCIDÈNCIES

La Marta Jiménez ha abandonat la concentració al 4t dia per una operació prèviament programada.

## PRÒXIMA ACTIVIAT

08/07/2014 concentració de físic a La Molina.