



Programa AN
Esquí ALPÍ – Hombres
Temporada 2015

Memòria

ID.	02
Data.	Del 20 al 27 de juny de 2014
Lloc.	Les Deux Alpes
Responsable.	Willy Churruarin
Tècnic 1.	Willy Churruarin
Tècnic 2.	Miguel Mampel
Tècnic material.	Willy Churruarin
Preparador físic.	Miguel Mampel
Psicòleg esport.	Aida Castella
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

MATEU	Miquel	1994
SERRA	Jordi	1994
PONS	Alex	1995
PUIG	Toni	1996
ORTEGA	Ricard	1996

OBJECTIUS

Inici de la temporada 2014/15 en neu.

- Aprendre las rutines i dinàmiques de treball.
- Anàlisi individual i funcionament del grup.
- Desenvolupament d'exercicis que s'executaran al llarg de la temporada per a perfeccionar el gest tècnic ideal.
- Tècnica base de centralitat, equilibri, suport i avançaments DCG.
- Introducció a las disciplines de velocitat.

VALORACIÓ GENERAL

Molt bona concentració en general. La meteorologia va permetre realitzar tot el treball planificat. S'ha realitzat un gran volum de treball de base. Les sessions comprenien de 5 hores en neu. Es treballa durant la setmana amb esquís de GS, SL i SG. Excel·lent predisposició de tots els components de l'equip, amb objectius individuals molt clars. Es crea un ambient d'equip extraordinari. El nivell del grup és molt bo i homogeni. El nivell físic en general és molt bo, es suporta sense problema l'elevada càrrega de treball durant l'Stage. Les sessions de físic van ser curtes i de recuperació.

DADES

DIES D'ESQUÍ 7

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 7

PERCENTATGES TOTALS

- Esqui lliure	23%
- Base	65%
- Referències	12%
- GS	0
- SL	0
- SG	0
- DH	0

INCIDÈNCIES

Toni Puig va perdre 2 dies d'esquí per virus estomacal.

PROPERA ACTIVITAT.

Del 6 al 9/07, físic a la Val d'Aran .