



Programa Tecnificació U-21
Esquí ALPÍ – HOMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	04
Data.	Del 31 d'octubre al 6 de novembre de 2016.
Lloc.	Saas Fee.
Responsable.	Félix Aznar
Tècnic 1.	Félix Aznar
Tècnic 2.	-
Tècnic material.	-
Preparador físic.	Isaac Bruc
Psicòleg esport.	-
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Tecnificació.

PUIG	Toni	1996
ORTEGA	Ricard	1996
TABERNERO	Marc	1997
LLIBRE	Ferriol	1997
ROBERT	Pol	1997

OBJECTIUS

- Adaptació a l'entrenament de SL en condicions de neu injectada.
- Treball de figures en la disciplina de SL.
- Entrenament específic en les disciplines de velocitat.
- Buscar situació de competició en totes les disciplines.

VALORACIÓ GENERAL

Comencem la concentració amb entrenaments de SL en el Indoor de Amneville, trobant unes condicions perfectes. En un principi costa l'adaptació a la neu injectada però de seguida agafen el ritme, treien molt bones sessions d'entrenament. D'aquí ens desplaçem a Saas Fee, amb l'intenció de fer un bloc de velocitat de 4 dies. Degut a la mala meteorologia decidim tornar a casa.

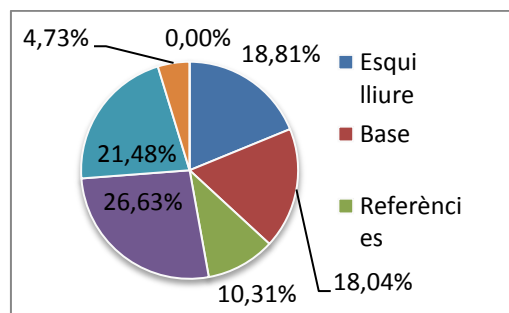
DADES

DIES D'ESQUÍ 5

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 3

PERCENTATGES TOTALS



INCIDÈNCIES

- Marc Tabernero s'ha quedat a casa per paperes.

PRÒXIMA ACTIVITAT

- Entrenaments i competicions en Noruega del 16 al 15 de desembre.



Programa Tecnificació U-21
Esquí ALPÍ – HOMES
Temporada 2016

Memòria