



Programa U-18
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria

| | |
|--------------------------|------------------------------|
| ID. | 8 |
| Data. | Del 7 al 13 de Setembre 2016 |
| Lloc. | Saas Fee (SUI) |
| Responsable. | Miguel Mampel |
| Tècnic 1. | Miguel Mampel |
| Tècnic 2. | Felix Aznar |
| Preparador físic. | Damià Costa |
| Psicòleg esport. | - |
| Altres. | - |

ESPORTISTES

Selecció Tecnificació U-18

| | | |
|---------|---------|------|
| MARIA | RELAT | 1999 |
| MIREIA | VAZQUEZ | 2000 |
| CLARA | ALBERT | 2000 |
| CARMELA | OLMO | 2000 |

OBJECTIUS

- Donar continuïtat al treball de base fet en les concentracions prèvies.
- Treballar la solidesa al la corba de SL tant en esquí lliure com dins de referències.
- Incidir en l'enllaç de corbes de GS dins de traçat específic de baixa dificultat.

VALORACIÓ GENERAL

Tercera concentració del grup U18 noies, on aquest cop amb l'equip al complet, hem pogut fer molt bona feina, gràcies a les espectaculars condicions de la glacera, i a la bona actitud de les noies.

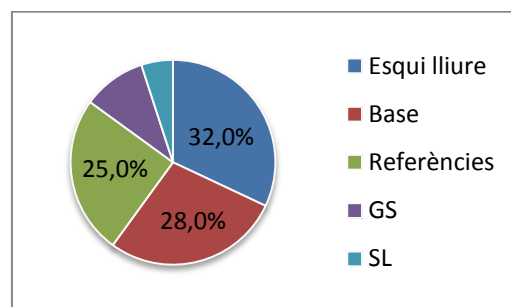
Hem aconseguit molt volum de baixades cada dia, per tal d'aprofitar molt bé els dies que hem estat allà, la qual cosa ha fet que les noies s'hagin hagut d'emprar a fons físicament. Han arribat molt bé fins al últim dia.

El grup comença a tenir base a la Val d'Aran. S'ha fet molt èmfasi en el treball físic entre concentracions d'esquí, per tal d'arribar a la temporada d'hivern en les millors condicions possibles.

DADES

| | |
|----------------|---|
| DIES DE ESQUÍ | 6 |
| DIES PERDUTS | 0 |
| SESSIONS FÍSIC | 9 |

CONTINGUTS DE TREBALL



PRÒXIMA ACTIVIAT

8-10-16 Saas-Fee



Programa U-18
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria