



Programa U-18
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria

ID.	10
Data.	Del 28 al 6 de novembre 2016
Lloc.	Saas Fee (SUI)

Responsable.	Miguel Mampel
Tècnic 1.	Miguel Mampel
Tècnic 2.	William Churruarín
Preparador físic.	
Psicòleg deport..	-
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Tecnificació U-21

ANNA	ESTEVE	1997
------	--------	------

Selecció Tecnificació U-18

MIREIA	VAZQUEZ	2000
CLARA	ALBERT	2000
CARMELA	OLMO	2000

OBJECTIUS

- Millora inici de corba tant en GS com en SL.
- Treball a ritme de corba tant de SL com de GS, en traçats més exigents.
- Augment del treball específic de GS.
- Treball de velocitat, mitjançant esquí lliure i específic de SG. Control aeri.

VALORACIÓ GENERAL

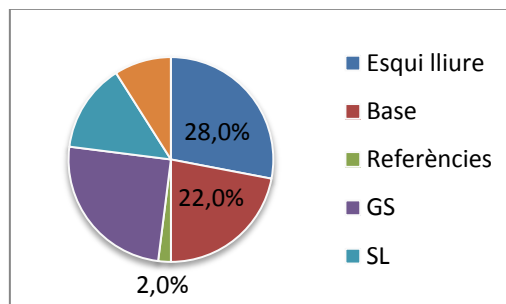
Última concentració de la pretemporada a l'estació de Suïza de Saas – Fee. Hem trobat unes condicions immillorables durant els 8 dies de treball. Hem pogut portar a terme tot el pla preestablert, fem molt d'èmfasi en el Gegant (GS), on hem pogut augmentar la dificultat, i assentar tot el que hem treballat aquest estiu a nivell de base i referències. Hem donat un pas endavant al final d'aquesta concentració a nivell de traçat específic.

Amb l'Eslàlom (SL) seguim donant petits passos cap a davant, però com a norma general del grup, està costant molt més que el GS, ja que no s'adapten al ritme de la disciplina i els hi costa molt enllaçar la corba.

DADES

DIAS DE ESQUI	8
DIAS PERDUTS	0
SESSIOS FÍSIC	7

CONTINGUTS DE TREBALL



PRÓXIMA ACTIVITAT

20-11-16 Gelio (Noruega)