



Programa U18
Esquí ALPÍ – Homes
Temporada 2015

Memòria

ID.	04
Data.	Del 10 al 17 de juliol 2014
Lloc.	Les Deux Alpes
Responsable.	Willy Churruarin
Tècnic 1.	Willy Churruarin
Tècnic 2.	Aleix Tomas
Tècnic material.	-
Preparador físic.	Miguel Mampel
Psicòleg esport.	-
Altres.	-

Esportistes.

Selecció Alt Rendiment Català

TABERNERO	Marc	1997
SELLAS	Nil	1997
URENYA	Joan	1997
PASCUAL	Marc	1997
ORTEGA	Albert	1998
GARAI	Aingeru	1998

OBJECTIUS.

- Inici de la temporada 2014/15 a la neu.
- Aprendre les rutines i bases de funcionament.
- Anàlisi individual i del funcionament del grup.
- Desenvolupar un ventall d'exercicis que s'executaran al llarg de la temporada, per tal de perfeccionar el gest tècnic ideal.
- Tècnica base de centralitat, equilibri, recolzaments y avançament DCG.
- Introducció a las disciplines de velocitat.

VALORACIÓ GENERAL

El mal temps ens a marcat l'inici d'aquest segon stage tot i que no hem perdut cap dia d'entrenament. Hem seguit treballant tots els exercicis de base anteriorment practicats i els hem afinat, observant així ja els primers resultats. Al final de la setmana el bon temps ens ha permès continuar la introducció a les disciplines de velocitat i introduir treball d'amplitud de moviments, equilibri dinàmic i estabilitat aconseguint així una seguretat en cada baixada, d'entre altres coses. La bona feina feta per els esportistes , ja ha començat a donar alguns resultats. Una setmana on els esportistes han après noves rutines i amb un excel·lent nivell de treball tant tècnic com físic.

DADES

DIES D'ESQUÍ	7
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	7

PERCENTATGES TOTALS

- Esqui lliure	20%
- Base	70%
- Referències	10%
- GS	0
- SL	0
- SG	0
- DH	0