



Programa AN
Esquí ALPÍ – Hombres
Temporada 2015

Memòria

ID.	02
Data.	Del 10 al 17 de juliol 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.	-

ESPORTISTAS.

Selecció Alt Rendiment Català

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

OBJECTIUS.

- Refinar exercicis de base.
- Aplicar tècnica de base a corba de GS-SL a referència.
- Obtindre equilibri dinàmic i estabilitat en les seqüències de corbes.
- insistir en l'obertura d'angulós i avançar CG.
- Introducció a la gestió tàctica de la línia, profunditat i espai lateral.
- Posició i radi de corba en velocitat.

VALORACIÓ GENERAL.

En aquesta concentració ja es podeu veure canvis positius un nivell tècnic, principalment en GS. Es continua treballant el volum de base introduint-lo en referències més específica de la disciplina. Els esportistes sí consoliden cada ves més de com grup, i es crea una unitat de treball excel·lent.

DADES

DIES D'ESQUÍ	7
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	7

PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	24%
- Base	29%
- Referències	22%
- GS	8,25%
- SL	8,25%
- SG	8,5%
- DH	0

INCIDENCIAS.

No es van presentar.

PRÒXIMA ACTIVIDAD.

Del 23 al 26 de juliol, físic en Cerdanya.