



Programa AN
Esquí ALPÍ – Hombres
Temporada 2015

Memòria

ID.	16
Data.	Del 09 nov al 18 nov 2014
Lloc.	Stubai.
Responsable.	Willy Churruarin
Tècnic 1.	Willy Churruarin
Tècnic 2.	Miguel Mampel
Tècnic material.	-
Preparador físic.	Miguel Mampel
Psicòleg esport.	-
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

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

IPC

GORCE	Gabriel	1990
FERRER	Arnau	1990

OBJECTIUS.

- Insistir la tècnica base en totes les disciplines.
- Participar de manera entrenament i avaluació en les curses de velocitat de Tignes, DH-SG, 10-14 nov.
- Participar en les primeres carreres tècniques a Solda (ITA), 2xGS, 17-18 novembre.
- Treballar cada disciplina amb variabilitat de pista.
- Augmentar la dificultat en traçats, amb diferents distàncies i arrítmics.

VALORACIÓ GENERAL.

No s'ha pogut complir el pla de curses programades per cancelacion de les mateixes.

Aprovechamos a incidir sobre les millores adquiridas durant les últimes concentracions tècniques. Es van perdre 2 dies d'esquí degut a la meteo. El grup es va mostrar sòlid per afrontar les primeres competicions, només cal fer valoracions en carrera.

DADES

DIES D'ESQUÍ 7

DIES PERDUTS 2

SESSIONS FÍSIC 6

PERCENTATGES TOTALS

-	Esqui lliure	21%
-	Base	16%
-	Referències	0
-	GS	43%
-	SL	20%
-	SG	0%
-	DH	0

INCIDÈNCIES.

Accident lleu de Toni Puig.

PROPERA ACTIVITAT.

Carreras a Livigno (ITA), del 26 al 29 de novembre.