



**Programa AN**  
**Esquí ALPÍ – DAMES**  
**Temporada 2017**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>10</b>
<b>Data.</b>	Del 29 de setembre al 8 d'octubre 2016
<b>Lloc.</b>	Saas Fee (SUI)
<b>Responsable.</b>	Pep Pujol
<b>Tècnic 1.</b>	Pep Pujol
<b>Tècnic 2.</b>	Damià Costa
<b>Tècnic material.</b>	-
<b>Preparador físic.</b>	Damià Costa
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	-

## ESPORTISTES

### Selecció Alt Rendiment Català

JIMÉNEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996
TORNERO	Núria	1997
ESTEVE	Anna	1997
VILA	Silvia	1997 Absent
MIQUEL	Miren	1998

## OBJECTIUS

- Treball d'adaptació a diferents traçats consolidant els gests tècnics treballats.
- Treball específic amb crono buscant certa competència dins i fora de l'equip.
- Treballar les disciplines de velocitat independentment de les condicions.

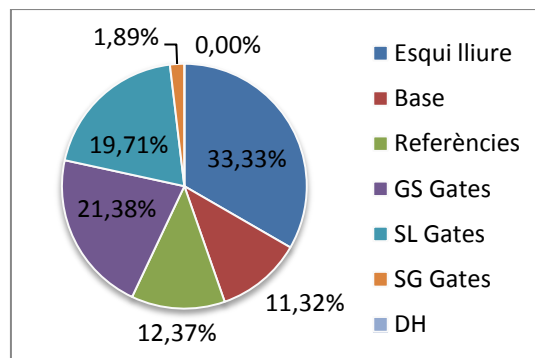
## VALORACIÓ GENERAL

En aquesta concentració les condicions han tornat a ser immillorables. Les esportistes han notat el canvi de neu i els hi ha costat adaptar-se ja que, tot i que era dura, ja és neu més hivernal. Hem pogut realitzar la feina proposada incloent pinzellades de velocitat. El treball ha estat intens, sempre amb el crono buscant competència i tenint la sort de compartir entrenaments amb l'equip RFEDI i alguna esportista estrangera. Les esportistes han respost com cal, sempre motivades i consolidant aspectes treballats durant l'estiu. Setmana amb molt bona actitud i implicació per part de totes les esportistes.

## DADES

<b>DIES D'ESQUÍ</b>	8
<b>DIES PERDUTS</b>	0
<b>SESSIONS FÍSIC</b>	10

## PERCENTATGES TOTALS



## INCIDÈNCIES

Res a destacar.

## PRÒXIMA ACTIVIAT

14/10/2016. Concentració de físic al CAR Sant. Cugat.