



Programa U18
Esquí ALPÍ – Hombres
Temporada 2015

Memòria

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| ID. | 02 |
| Data. | 29 Setembre al 6 d'octubre 2014 |
| Lloc. | Stubai |
| Responsable. | Diego Jiménez |
| Tècnic 1. | Diego Jiménez |
| Tècnic 2. | |
| Tècnic material. | |
| Preparador físic. | Miguel Mampel |
| Psicòleg esport. | - |
| Altres. | - |

Esportistas.

Selecció Tecnificació Català

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

OBJECTIUS.

- Conèixer individual i col·lectivament al grup i la seva forma de treball.
- Establir connexions amb els atletes i crear un vincle que permeti un ambient de treball òptim.
- Crear una bateria d'exercicis àmplia per a introduir-los de forma individual en el escalfament.
- Treball de posició base tant en lliure com en tresat.

VALORACIÓ GENERAL

Ha estat la primera presa de contacte amb el grup. La valoració general ha estat molt positiva, és un grup molt treballador i motivats per millorar. Les condicions meteorològiques i de neu dels dies que entrenem Gegant no eren bones especialment a la part final. No obstant això en Eslàlom aconseguim 3 dies perfectes.

DADES

| | |
|----------------|---|
| DIES D'ESQUÍ | 7 |
| DIES PERDUTS | 0 |
| SESSIONS FÍSIC | 5 |

PERCENTATGES TOTALS

| | |
|----------------|--------|
| - Esquí lliure | 36,7 % |
| - Base | 26 % |
| - Referències | 5 % |
| - GS | 12,6 % |
| - SL | 19 % |
| - SG | 0 |
| - DH | 0 |

INCIDÈNCIES.

Cap.

PROPERA ACTIVITAT.

Del 24 d'octubre al 1 de novembre en Stubai.