



Programa U-18
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria

ID. 6

Data. Del 11 al 22 de Agost 2016
Lloc. Saas Fee (SUI)

Responsable. Miguel Mampel
Tècnic 1. Miguel Mampel
Tècnic 2. Pep Pujol
Preparador físic. Damià Costa
Psicòleg esport. -
Altres. -

ESPORTISTES

Selecció Tecnificació U-18

MARIA	RELAT	1999
MIREIA	VAZQUEZ	2000
CLARA	ALBERT	2000
CARMELA	OLMO	2000 Absent

OBJECTIUS

- Recordatori de treball tècnic de base, treballat en la concentració anterior per assentar una bona posició.
- Trasllat del treball de base en esquí lliure a traçats amb referències.
- Incidència del treball d'inici de corba tant en esquí lliure, com en traçat amb referències
- Treball de posició de velocitat en esquí lliure de SG.

VALORACIÓ-GENERAL

Segona concentració de l'estiu de l'equip U18 noies, on hem pogut treure un gran volum d'entrenament, gràcies a les bones condicions que ens hem trobat en pistes, i de la predisposició davant la feina de les components del grup.

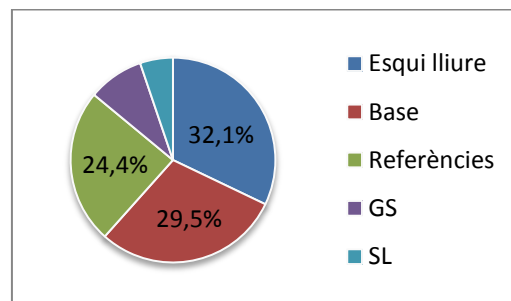
En aquesta concentració hem donat molta importància al treball de base, tant en esquí lliure com en esquí a velocitat reduïda, i al treball en referències, tant en GS com en SL, on hem intentat anar transferint el que s'ha treballat fora del traçat a nivell d'esquí de base.

L'actitud de les noies ha estat en tot moment excepcional, i em pogut portar a terme tot el programa que teníem establert. Hem acabat amb molèsties en alguna de les esportistes, la qual cosa ens ha obligat a anar amb compte en algunes sessions.

DADES

DIES DE ESQUI	9
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	13

CONTINGUTS DE TREBALL



PRÒXIMA ACTIVIAT

29-08-16 Sierra Nevada

Federació Catalana d'Esports d'Hivern – Rambla Guipúscoa 23-25, 1r E - 08018 BARCELONA - info@fkeh.cat