



Programa AN
Esquí ALPÍ – Homes
Temporada 2015-16

Memòria

ID. 02

Data. Del 24 al 16 de desembre de 2015

Lloc. Geilo, Noruega

Responsable. Diego Jimenez

Tècnic 1. Diego Jimenez

Preparador físic. Isaac Bru

ESPORTISTES

Toni	PUIG	1996
Ricard	ORTEGA	1996
Marc	TABERNERO	1997
Nil	SELLAS	1997
Albert	ORTEGA	1998
Aingeru	GARAI	1998

OBJECTIUS.

- Treball específic de GS amb crono
- Treball específic de SL amb crono
- Traçats llargs
- Treball de tècnica en fatiga
- Treball en neu dura
- Primeres carreres temporada

VALORACIÓ GENERAL.

La primera setmana vam treure uns entrenaments molt bons, excel·lents condicions en general. La segona setmana va començar a ploure i es va podrir tota la neu, tant que vam perdre diversos dies d'esquí i es van cancel·lar dues carreres a Geilo. Les primeres carreres no van sortir com esperàvem.

L'última setmana va compactar millor la neu però no com al principi, tot i així vam fer bons entrenaments i a les curses finals ja van començar a sortir coses positives. Els nois del 98 van tornar a casa el dia 6 perquè tenien exàmens de la IOC.

DADES

DIES D'ESQUÍ 16

DIES PERDUTS 2

SESSIONS FÍSIC 15

PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	31,60%
- Base	15,54 %
- Referències	8,59 %
- GS	21 %
- SL	18,55 %
- SG	4,72 %

INCIDÈNCIES.

Toni Puig va patir un cop a la zona lumbar que li va impedir acabar la concentració i Marc Tabernero es va trencar la clavícula entrenant Súper Gegant. Tots dos es troben en rehabilitació.

PROPERA ACTIVITAT.

Carreres en Font Romeu 19-21 de desembre.

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