



Programa AN
Esquí ALPÍ – Homes
Temporada 2015-16

Memòria

ID. 02

Data. Del 3-31 gener 2016.
Lloc. Varis.

Responsable. Diego Jimenez.
Tècnic 1. Diego Jimenez.
Preparador físic. Isaac Bru.

ESPORTISTES

Ricard	ORTEGA	1996
Nil	SELLAS	1997
Marc	TABERNERO	1997
Pol	ROBERT	1997
Albert	ORTEGA	1998

OBJECTIUS.

- Guanyar confiança en carreres.
- Entrenament específic per a carrera.
- Augmentar ritme de carrera.
- Transferir millores en els entrenaments a les carreres
- Baixar els punts.
- Mesurar-nos a l'estranger.

VALORACIÓ GENERAL.

Aquest mes de gener ha estat protagonitzat pels canvis de programa. Vam aconseguir fer bons entrenaments específics a Beret amb la idea d'aprofitar al màxim les dues primeres baixades de cada traçat per transferir a carrera.

S'ha treballat molt l'aspecte psicològic per afrontar les carreres amb confiança i amb mentalitat de guanyador. En Folgaria les carreres van ser dures però ja es van veure millores per part dels nois pel que fa a l'actitud en carrera. En Pozza les coses anaven sortint millor, més solidesa per part de la majoria. A Font Romeu, Pyrenees i Pas de la Casa van aconseguir pujar al pòdium i tots van baixar una mica els punts el que els permetrà baixar dorsals a futures carreres.

DADES

DIES D'ESQUÍ 18

DIES PERDUTS 1

SESSIONS FÍSIC 12

PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	31%
- Base	15,5 %
- Referències	7,5 %
- GS	22,5 %
- SL	18,5 %
- SG	5 %

INCIDÈNCIES.

Toni Puig segueix de baixa per lesió d'esquena i Marc Tabernero es va incorporar el dia 19 de gener.

PRÒXIMA ACTIVITAT.

Competicions: Febrer a Itàlia, Andorra i La Molina.