



**Programa U-18**  
**Esquí ALPÍ – HOMES**  
**Temporada 2017**

# Memòria

**ID.** 7

**Data.** Del 7 al 13 de setembre de 2016

**Lloc.** Saas Fee (SUI)

**Responsable.**

**Tècnic 1.** Félix Aznar

**Tècnic 2.** Miguel Mampel

**Preparador físic.** Isaac Bru

**Psicòleg esport.**

**Altres.**

## ESPORTISTES

### Selecció Tecnificació U-18

BARRUFET	Ramon	1999
MONTES	Marc	1999
FORNESA	Andrés	1999 Ausente
VILADOMS	Diego	1999 Ausente
PUERTO	Pau	2000
CASELLAS	Arnau	2000
SANS	Isidre	2000

## OBJECTIUS

- Insistir en el treball d'esquí de base.
- Cercar la introducció al pal llarg en SL.
- Continuitat en la corba de referència en GS.

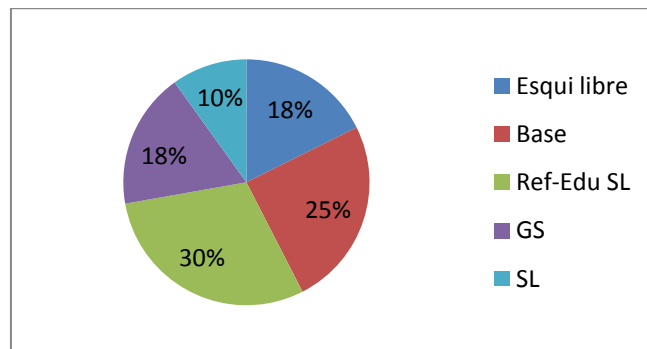
## VALORACIÓ GENERAL

Primera concentració del grup U18 independent del grup U21. Hem pogut desenvolupar tot el treball previst degut en gran mesura a les bones condicions meteorològiques i per tant de la glacera. Ens hem centrat en la disciplina de SL, incidint molt en la base i fent una progressió cap al pal llarg. En GS van ser dos dies de traçat específic.

## DADES

DIAS D'ESQUÍ	6
DIAS PERDUTS	0
SESSIONS DE FÍSIC	5

## CONTINGUTS DE TREBALL



## INCIDÈNCIES

Caiguda de Ramon durant l'entrenament, donant molèsties a nivell cervical. Pau ha hagut d'abandonar l'entrenament abans d'hora durant dos dies per dolors d'esquena i genolls.

## PRÒXIMA ACTIVIAT

08-16 d'octubre. Tècnic a Saas Fee.