



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	20
Data.	Del 23 al 26 de febrer 2016
Lloc.	La Molina-Espot (SPA)
Responsable.	Pep Pujol
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	Francesc Roca
Tècnic material.	-
Preparador físic.	Francesc Roca
Psicòleg esport.	-
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

LOPEZ	Clara	1996
ESTEVE	Anna	1997

OBJECTIUS

- Treball físic intens per tal de donar empena de cara al següent bloc.
- Treballar intens i molt variat en condicions per tal d'adaptar-se a canvis de pista i neu.
- Treball de continuïtat en els moviments i recolzaments dins de traçats exigents.
- Treball en pista deteriorada.

VALORACIÓ GENERAL

Aquest bloc de només tres dies pretén ser molt intens de cara a aprofitar el temps i condicions. Plantegem un treball en dues estacions, amb canvis de disciplina per tal de treballar l'adaptació a diferents pistes, neus i també condicions del terra. Les esportistes han respost molt bé i s'ha treballat molt tant en condicions òptimes com en pista més deteriorada, sempre amb una alta intensitat. A més ho hem combinat amb un treball intens de físic per carregar piles de cara a la entrada de març. Molt bona actitud i ganes.

DADES

DIES D'ESQUÍ 3

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 3

PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	30,73%
- Base	7,64%
- Referències	6,38%
- GS	29,74%
- SL	19,59%
- SG	4,31%
- DH	1,62%

INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PRÒXIMA ACTIVITAT

Concentració tècnica Beret (29/02/2016).