



**Programa Tecnificació U-21**  
**Esquí ALPÍ – HOMES**  
**Temporada 2016**

# Memòria

<b>ID.</b>	04
<b>Data.</b>	Del 26 de juliol al 4 d'agost de 2016.
<b>Lloc.</b>	Saas Fee.
<b>Responsable.</b>	Félix Aznar
<b>Tècnic 1.</b>	Félix Aznar
<b>Tècnic 2.</b>	-
<b>Tècnic material.</b>	-
<b>Preparador físic.</b>	Isaac Bru
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	-

## ESPORTISTES

### Selección Tecnificació.

PUIG	Toni	1996
ORTEGA	Ricard	1996
TABERNERO	Marc	1997
LLIBRE	Ferriol	1997
ROBERT	Pol	1997

## OBJECTIUS

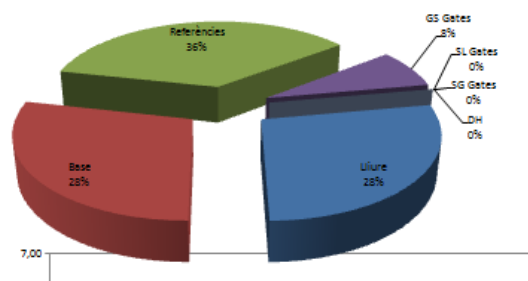
- Analitzar el nivell del grup a nivell col·lectiu i individual.
- Presa de contacte amb la neu i el nou material després de gairebé 4 mesos d'aturada.
- Treball de base específic per establir tren superior i desbloquejar maluc.
- Treballs de referències i educatius.

## VALORACIÓ GENERAL

Bona concentració on els nois han treballat amb molta motivació. Hem perdut dos dies a causa de la mala meteorologia, per la qual cosa no hem pogut desenvolupar tot el programa previst però ha servit per analitzar el nivell del grup i acabar de decidir la línia de treball. La resta de dies hem entrenat amb la glacera en molt bones condicions.

## DADES

DIES D'ESQUÍ	7
DIES PERDUTS	2
SESSIONS FÍSIC	9
PERCENTATGES TOTALS	



## INCIDÈNCIES

- Toni continua amb els seus problemes d'esquena. Dosifica més el nombre de baixades que els seus companys.
- Ferriol Per a dos dies per angines i torçada de turmell.

## PRÒXIMA ACTIVAT

Concentració a Saas Fee des del 21 d'agost fins al 31 de setembre 2016.