



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	19
Data.	Del 6 al 19 de febrer 2016
Lloc.	LaMolina-Pal-Espot-Bormio (SPA,AND, ITA)
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

JIMÉNEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996
ESTEVE	Anna	1997
VILA	Sílvia	1997

OBJECTIUS

- Treball físic intens per tal de donar empena de cara als següents entrenaments i competicions.
- 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.
- Competir a bon nivell i amb ambició en curses més assequibles.

VALORACIÓ GENERAL

Aquest bloc comença amb tres dies d'entrenament per posar a to el grup tant en l'aspecte físic com tècnic. Després d'uns bons entrenaments ens desplaçem a Andorra i posteriorment a Espot per competir. El resultat de les curses és bastant decebedor en general ja que no es dona el nivell esperat. Posteriorment viatge a Bormio (ITA) per quatre competicions més en les quals el grup va donar un pas endavant, alguns resultat millor que altres però amb molt millors sensacions que la setmana anterior. El treball en competició s'ha de seguir centrant amb la ambició, les ganes de guanyar i el creure's que es pot fer cosa que de moment no passa.

DADES

DIES D'ESQUÍ	11
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	10

PERCENTATGES TOTALS

- Esqui lliure	30,75%
- Base	7,74%
- Referències	6,62%
- GS	29,17%
- SL	19,57%
- SG	4,47%
- DH	1,68%

INCIDÈNCIES

Lesió de Sílvia Vila (genoll).

PRÒXIMA ACTIVAT

Concentració tècnica La Molina (23/02/2016).