



Programa U-18
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria

ID.	11
Data.	Del 19 al 4 de desembre de 2016
Lloc.	Geilo (NOR)
Responsable.	Miguel Mampel
Tècnic 1.	Miguel Mampel
Tècnic 2.	Pep Pujol
Preparador físic.	Damià Costa
Psicòleg deport..	-
altres.	- Willy Churruarin

ESPORTISTES

Selecció Tecnificació U-18

MARIA	RELAT	1999
MIREIA	VAZQUEZ	2000
CLARA	ALBERT	2000
CARMELA	OLMO	2000

OBJECTIUS

- Assentar tot el treball realitzat durant la pretemporada, tant a nivell tècnic com estratègic.
- Augment de l'intensitat de treball tant en SL com en GS, mitjançant traçats més llargs i qualitat de neu més exigent
- Augment de la pressió competitiva en els entrenaments amb la finalitat de rendir millor en curses.

VALORACIÓ GENERAL

Estada més que positiva aquests dies a Geilo, on hem pogut gaudir de condicions de pista excel·lents, traçats més llargs i molta competitivitat entre totes les integrants de l'equip de la FCEH.

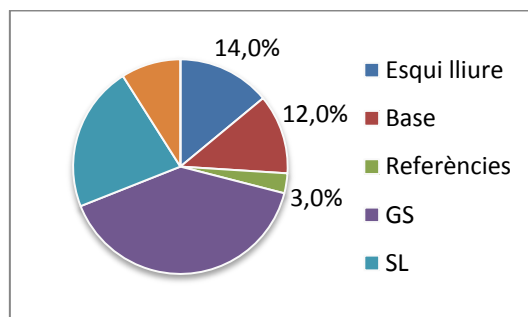
A nivell tècnic s'han vist moltes coses bones en general, la qual cosa demostra que avancem per el camí correcte, però amb molt de treball per fer.

Primeres curses d'algunes de les integrants del grup amb resultats positius en alguns casos i amb aspectes que millorar en d'altres. No es percep molta ambició en el grup.

DATOS

DIES DE ESQUI	13
DIES PERDUTS	0
SESIONES FÍSIC	14

CONTINGUTS DE TREBALL



PRÒXIMA ACTIVITAT

4-12-2016 Concentració permanent Vall D'Aran