



**Programa AN**  
**Esquí ALPÍ – DAMES**  
**Temporada 2017**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>06</b>
<b>Data.</b>	De l'11 al 22 d'agost 2016
<b>Lloc.</b>	Saas Fee (SUI)
<b>Responsable.</b>	Pep Pujol
<b>Tècnic 1.</b>	Pep Pujol
<b>Tècnic 2.</b>	Damià Costa
<b>Tècnic material.</b>	-
<b>Preparador físic.</b>	Damià Costa
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	Miguel Mampel

## ESPORTISTES

### Selecció Alt Rendiment Català

JIMÉNEZ	Marta	1996 Absent
LOPEZ	Clara	1996
TORNERO	Núria	1997
ESTEVE	Anna	1997 RFEDI
VILA	Silvia	1997 Absent
MIQUEL	Miren	1998

## OBJECTIUS

- Treballar exercicis dinàmics dins de traçats amb referències per corregir errors bàsics.
- Trobar dins de traçats complets sensacions similars a les dels traçats de referències.
- Treball de sensacions amb el crono per trams.
- Treballar la sensibilitat i els recolzaments graduals amb esquís de velocitat.

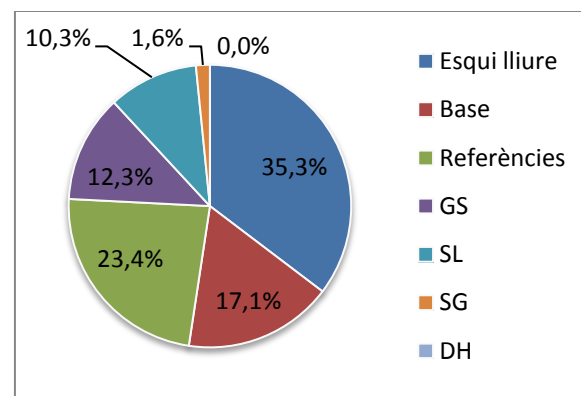
## VALORACIÓ GENERAL

En aquesta concentració les condicions han estat immillorables, no hem perdut cap dia i hem pogut realitzar tota la feina proposada a excepció de la velocitat, que sí que hem pogut tocar però molt poc. Les esportistes han progressat durant la setmana, i això ens ha permès entrar de ple dins de traçats específics i poder treballar amb el crono veient les sensacions que tenien. Cal seguir reforçar per consolidar els aspectes treballats fins arribar a automatitzar-los. Setmana amb molt bona actitud i implicació per part de totes les esportistes.

## DADES

DIES D'ESQUÍ	10
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	11

## PERCENTATGES TOTALS



## INCIDÈNCIES

Res a destacar.

## PRÒXIMA ACTIVIAT

29/08/2016. Concentració de físic a Sierra Nevada.