



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	14
Data.	Del 26 de novembre al 15 de desembre de 2015.
Lloc.	Geilo (NOR)
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

DÍAZ-PRIETO	Anna	1995
JIMÉNEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996
TORNERO	Núria	1997
ESTEVE	Anna	1997
VILA	Silvia	1997

OBJECTIUS

- Treball exigent buscant similitud a situacions de competició (durada i dificultat en els traçats).
- Treballar la posició, moviments, càrregues i línies dins dels traçats.
- Iniciar el període de competició buscant rodatge i resultats.
- Treballar la velocitat de manera específica.

VALORACIÓ GENERAL

L'experiència a Noruega ha estat molt positiva tot i que hem de lamentar les difícils condicions meteorològiques que ens han fet perdre algunes sessions a més de dues competicions. El fet de poder realitzar doble sessió en molt bones condicions ha permès al grup evolucionar molt positivament sobretot en GS. El mal temps ha coincidit sobretot en els dies programats per SL i per això la evolució no ha estat tan marcada. El grup ha treballat molt bé en entrenaments i ha respost a l'exigència de la concentració. En competició no s'ha aconseguit treure el màxim rendiment tot i que hi ha hagut algun resultat remarcable que ens fa ser optimistes de cara al futur. Bona feina del grup en general.

DADES

DIES D'ESQUÍ	18
DIES PERDUTS	2
SESSIONS FÍSIC	10
PERCENTATGES TOTALS	
- Esquí lliure	29,81%
- Base	11,13%
- Referències	9,75%
- GS	29,40%
- SL	15,25%
- SG	4,67%
- DH	x

INCIDÈNCIES

Res a destacar.