



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	09
Data.	Del 8 al 15 de setembre de 2015
Lloc.	Saas Fee (SUI)
Responsable.	Pep Pujol
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	Francesc Roca
Tècnic material.	-
Preparador físic.	Francesc Roca
Psicòleg esport.	-
Altres.	Félix Aznar

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

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

OBJECTIUS

- Recordar el treball de base realitzat en la concentració anterior.
- Treballar la posició, moviments i càrregues dins de traçats més específics.
- Treball de línia a través dels aspectes nomenats abans i sense referències dins els traçats.
- Treballar la sensibilitat i els recolzaments graduals amb esquís de velocitat.

VALORACIÓ GENERAL

Aquesta concentració ha hagut de finalitzar abans degut al mal temps i a la mala previsió que hi havia per els últims dies, intentant recuperar dies en futures concentracions. S'ha treballat només GS on les esportistes han evolucionat de manera diferent però han acabat totes a un bon nivell respecte als primers dies. S'ha treballat amb l'equip nacional espanyol, la qual cosa a motivat molt a les esportistes, i han reconegut que ha estat un estímul molt positiu. Bona feina del grup en general.

DADES

DIES D'ESQUÍ 4

DIES PERDUTS 1

SESSIONS FÍSIC 5

PERCENTATGES TOTALS

-	Esquí lliure	31,82%
-	Base	20,91%
-	Referències	21,52%
-	GS	23,33%
-	SL	2,42%
-	SG	x
-	DH	x

INCIDÈNCIES

Retorn a casa abans d'hora degut al temps.

PRÒXIMA ACTIVAT

18/09/2015 Concentració de físic a La Molina.