



**Programa AN**  
**Esquí ALPÍ – DAMES**  
**Temporada 2016**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>11</b>
<b>Data.</b>	Del 5 al 13 d'octubre de 2015
<b>Lloc.</b>	Saas Fee (SUI)
<b>Responsable.</b>	Pep Pujol
<b>Tècnic 1.</b>	Pep Pujol
<b>Tècnic 2.</b>	Francesc Roca
<b>Tècnic material.</b>	-
<b>Preparador físic.</b>	Francesc Roca
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	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 de manera independent.
- Treballar la posició, moviments, càrregues i línies dins de traçats específics.
- Treball amb crono en cadascuna de les sessions.
- Treballar la sensibilitat i els recolzaments graduals amb esquís de velocitat.

## VALORACIÓ GENERAL

Aquesta ha estat una bona concentració sobretot per les bones condicions que hem trobat i per la feina feta. S'ha pogut treballar tots els dies assolint objectius marcats excepte el tema de la velocitat, que a part de rodar esquís de SG, no es va poder entrenar en aquesta estació. Setmana llarga i intensa que les esportistes han superat amb nota malgrat algunes molèsties físiques per part d'alguna d'elles. Bona feina amb el crono per començar a tenir referències de cara al futur. Bona feina del grup en general.

## DADES

DIES D'ESQUÍ 8

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 8

### PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	29,26%
- Base	17,28%
- Referències	16,36%
- GS	26,50%
- SL	10,60%
- SG	x
- DH	x

## INCIDÈNCIES

Accident de la Sílvia Víla sense conseqüències greus.

## PRÒXIMA ACTIVAT

19/10/2015 Físic al CAR Sant Cugat.