



**Programa Tecnificació U-21**  
**Esquí ALPÍ – HOMES**  
**Temporada 2016**

# Memòria

<b>ID.</b>	04
<b>Data.</b>	De l'11 al 17 de setembre de 2016.
<b>Lloc.</b>	Saas Fee.
<b>Responsable.</b>	Félix Aznar
<b>Tècnic 1.</b>	Félix Aznar
<b>Tècnic 2.</b>	-
<b>Tècnic material.</b>	-
<b>Preparador físic.</b>	Isaac Bruc
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	-

## ESPORTISTES

### Selecció Tecnificació.

PUIG	Toni	1996
ORTEGA	Ricard	1996
TABERNERO	Marc	1997
LLIBRE	Ferriol	1997
ROBERT	Pol	1997

## OBJECTIUS

- Incidir en l'estabilitat del tren superior.
- Continuar el treball d'augmentar la pressió de l'esquí exterior al sostre de la corba i ser més pacients a la sortida.
- Enllaçar corbes dins el traçat en les diferents disciplines.
- Buscar línies més directes tractant de minimitzar tant el radi com el temps en corba.
- Començar Treball específic en disciplines de velocitat.

## VALORACIÓ GENERAL

Després de 3 dies esquiant amb molt bones condicions la meteorologia s'ha torçat i després d'esperar dos dies a que millorés hem decidit tornar a casa, ja que es preveia una meteorologia adversa. Durant els tres dies esquiant hem pogut realitzar entrenaments de molta qualitat i molt volum, on els nois han esquiats força bé i molt motivats.

## DADES

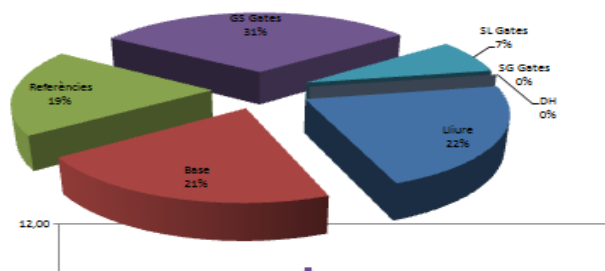
DIES D'ESQUÍ 3

DIES PERDUTS 2

SESSIONS FÍSIC 5

## PERCENTATGES TOTALS

## TEMPS (H) DESTINAT A



## INCIDÈNCIES

Toni abandona la concentració dos dies abans que la resta per forts dolors d'esquena.

## PRÒXIMA ACTIVIAT

A definir segons programa.