



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	17
Data.	Del 13 al 24 de gener 2016
Lloc.	La Molina-Pila-Merlette (SPA, ITA, FRA)
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 de cara a preparar la setmana de competicions.
- Treballar les situacions de carrera buscant el màxim rendiment en la primera baixada.
- Treball de posició i càrregues amb els esquís de velocitat.

VALORACIÓ GENERAL

Aquest bloc comença amb tres dies d'entrenament per posar a to el grup en situacions de carrera. Bones condicions i bona feina abans de sortir a competir. Un cop a Pila, quatre dies de velocitat on el grup va clarament de menys a més degut a la falta d'entrenament de velocitat d'aquest estiu. Queda molt per aprendre tot i que hi ha algun resultat correcte. Acabem aquest bloc amb un GS i un SL a Merlette on l'actitud i ambició del grup ha estat bona si bé els resultats no han estat els millors. Amb uns resultats molt variats, el grup mostra millora i amb pocs detalls pot acabar sortint aviat l'objectiu en general.

DADES

DIES D'ESQUÍ	9
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	4
PERCENTATGES TOTALS	
- Esquí lliure	29,87%
- Base	8,89%
- Referències	7,60%
- GS	29,12%
- SL	18,31%
- SG	4,28%
- DH	1,93%

INCIDÈNCIES

Lesió de Núria Tornero (genoll) i Clara López (espatlla).

PRÒXIMA ACTIVIAT

Concentració tècnica La Molina (27/01/2016).el més aviat possible.