



Programa U-18
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria

ID.	8
Data.	Del 7 al 13 de Setembre 2016
Lloc.	Saas Fee (SUI)
Responsable.	Miguel Mampel
Tècnic 1.	Miguel Mampel
Tècnic 2.	Felix Aznar
Preparador físic.	Damià Costa
Psicòleg esport.	-
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Tecnificació U-18

MARIA	RELAT	1999
MIREIA	VAZQUEZ	2000
CLARA	ALBERT	2000
CARMELA	OLMO	2000

OBJECTIUS

- Donar continuïtat al treball de base fet en les concentracions prèvies.
- Treballar la solidesa al la corba de SL tant en esquí lliure com dins de referències.
- Incidir en l'enllaç de corbes de GS dins de traçat específic de baixa dificultat.

VALORACIÓ GENERAL

Tercera concentració del grup U18 noies amb l'equip al complet. Hem pogut fer molt bona feina gràcies a les espectaculars condicions de la glacera i a la bona actitud de les noies.

Hem aconseguit molt volum de baixades cada dia. Les noies s'han hagut d'emprar a fons físicament i han arribat molt bé fins al últim dia.

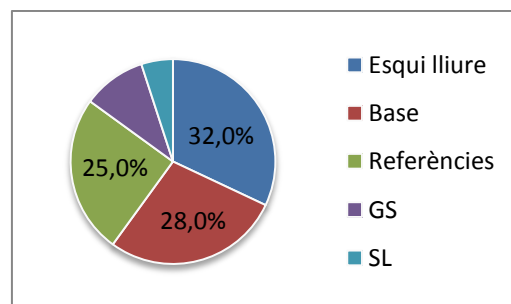
El grup comença a tenir la base a la Val d'Aran.

S'ha fet molt èmfasi en el treball físic entre concentracions d'esquí, per tal d'arribar a la temporada d'hivern en les millors condicions possibles.

DADES

DIES DE ESQUÍ	6
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	9

CONTINGUTS DE TREBALL



PRÒXIMA ACTIVIAT

8-10-16 Saas-Fee



Programa U-18
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria