



**Programa AN**  
**Esquí ALPÍ – Homes**  
**Temporada 2015-16**

# Memòria

**ID.** 02

**Data.** Del 3-20 de gener de 2016  
**Lloc.** ITA-FRA-SPA-ITA

**Responsable.** Diego Jimenez  
**Tècnic 1.** Diego Jimenez  
**Preparador físic.** Isaac Bru

## ESPORTISTES

Ricard	ORTEGA	1996
Nil	SELLAS	1997
Marc	TABERNERO	1997
Pol	ROBERT	1997
Marc	PASCUAL	1997

## OBJECTIUS.

- Sortir a donar-ho tot a la 1a mànega de cursa.
- Entrenament específic per a cursa.
- Augmentar ritme de cursa.
- Adaptar-se a diferents situacions (pista, neu, traçat ...).
- Suportar estrès de competició.
- Baixar els punts.
- Mesurar-nos a l'estranger.

## VALORACIÓ GENERAL.

Comencem el mes amb una sortida a la Vall d'Aosta (ITA) on competim en 2GS i 1 SL. Cada dia una disciplina diferent en una pista i neu diferent. La majoria va aconseguir baixar els punts o confirmar les que ja tenien.

Després d'Itàlia vam fer 4 dies d'entrenament (1 dia físic i 3 dies esquí entre Font-Romeu i La Molina) per després anar a Pal (I) (2SL) i Espot (2GS) on van aconseguir baixar alguns punts. Per acabar vam viatjar a Bormio (ITA) on vam córrer GS i vam fer el primer contacte amb la velocitat (SG i SC).

## DADES

**DIES D'ESQUÍ** 14

**DIES PERDUTS** 0

**SESSIONS FÍSIC** 10

## PERCENTATGES TOTALS

-	Esquí lliure	30%
-	Base	15 %
-	Referències	7,5 %
-	GS	23 %
-	SL	19,5 %
-	SG	5 %

## INCIDÈNCIES.

Toni Puig segueix de baixa per lesió d'esquena.

## PRÒPERA ACTIVITAT.

Principis de Març: entrenaments a Beret, Competicions a Beret, Andorra i Espot.