



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2017

Memòria

ID.	08
Data.	De 6 al 15 de setembre 2016
Lloc.	Saas Fee (SUI)
Responsable.	Pep Pujol
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	Damià Costa
Tècnic material.	-
Preparador físic.	Damià Costa
Psicòleg esport.	-
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

JIMÉNEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996
TORNERO	Núria	1997
ESTEVE	Anna	1997
VILA	Silvia	1997 Absent
MIQUEL	Miren	1998

OBJECTIUS

- Treballar exercicis dinàmics dins de traçats complets per consolidar els gests tècnics.
- Treballar el gest complet amb el crono analitzant sensacions.
- Treballar els gests tècnics amb fatiga mitjançant un gran volum de baixades per traçat.
- Treballar la sensibilitat i els recolzaments graduals amb esquís de velocitat.

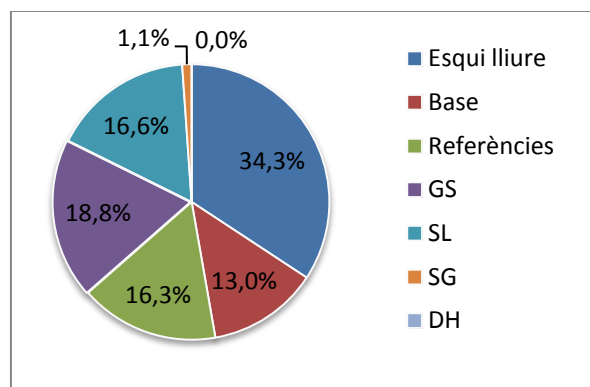
VALORACIÓ GENERAL

En aquesta concentració les condicions han tornat a ser immillorables, hem pogut realitzar tota la feina proposada a excepció de la velocitat. Les esportistes han respost molt bé al gran volum de treball i han progressat durant la setmana. El treball amb crono dona un salt de qualitat molt important i ens dona molta informació de la evolució de les esportistes. Cal seguir apretant per consolidar els aspectes treballats fins a automatitzar-los i començar així a buscar velocitat en el gest. Setmana amb molt bona actitud i implicació per part de totes les esportistes.

DADES

DIES D'ESQUÍ	7
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	9

PERCENTATGES TOTALS



INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PRÒXIMA ACTIVIAT

23/09/2016. Concentració de físic al CAR Sant. Cugat.