



**Programa U18**  
**Esquí ALPÍ – Homes**  
**Temporada 2015-16**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>14</b>
<b>Data.</b>	Del 25 novembre al 4 desembre de 2015
<b>Lloc.</b>	Saas Fee-Bormio
<b>Responsable.</b>	Willy Churruarin
<b>Tècnic 1.</b>	
<b>Preparador físic.</b>	Isaac Bru

## ESPORTISTES

Marc	PASCUAL	1997
Pol	ROBERT	1997
Marc	MONTES	1999
Andres	FORNESA	1999
Ramon	BARRUFET	1999

## OBJECTIUS

- Entrenament específic a Saas Fee (SUÏSSA) per preparar primeres carreres a Bormio (ITA).
- Primer contacte del tècnic U18 homes amb el grup.
- Avaluació del grup en competició.
- Plantejament de treball després de les primeres carreres.

## VALORACIÓ GENERAL

Les condicions de temps i neu a Saas Fee no van ser les idònies per enfocar l'entrenament al les carreres de Bormio. A més es va notar que els esportistes de l'any 99 encara no estan preparats per iniciar un període competitiu. Es van aprofitar de 2 dies molt bons d'entrenament a Livigno. Les competicions a Bormio van ser de molt bona qualitat de neu i clima. Els resultats van ser concordes al nivell actual del grup.

## DADES

DIES D'ESQUÍ	8
DIES PERDUTS	1
SESSIONS FÍSIC	7

## PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	10%
- Base	20%
- Referències	0%
- GS	60%
- SL	15%
- SG	0%

## INCIDÈNCIES

Cap.

## PROPERA ACTIVITAT

Inici del període hivernal a Val d'Aran.

**Federació Catalana d'Esports d'Hivern (FCEH)**

Rambla Guipúscoa 23-25 1a planta – despatx E – 08018 Barcelona - T. 93 415 55 44- [info@fceph.cat](mailto:info@fceph.cat)