



**Programa Tecnificació U-21**  
**Esquí ALPÍ – HOMES**  
**Temporada 2016**

# Memòria

<b>ID.</b>	04
<b>Data.</b>	Del 28 de setembre al 10 d'octubre de 2016.
<b>Lloc.</b>	Saas Fee.
<b>Responsable.</b>	Félix Aznar
<b>Tècnic 1.</b>	Félix Aznar
<b>Tècnic 2.</b>	-
<b>Tècnic material.</b>	-
<b>Preparador físic.</b>	Isaac Bruc
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	-

## ESPORTISTES

### Selección Tecnificació.

PUIG	Toni	1996
ORTEGA	Ricard	1996
TABERNERO	Marc	1997
LLIBRE	Ferriol	1997
ROBERT	Pol	1997

## OBJECTIUS

- Continuar el treball d'estabilitat del tren superior.
- Insistir en l'augment de pressió de l'esquí exterior al sostre de la corba i ser més pacients a la sortida.
- Buscar línies més directes tractant de minimitzar tant el radi com el temps en corba.
- Començar treball específic en disciplines de velocitat.
- Treball de figures en les dues disciplines.

## VALORACIÓ GENERAL

Molt bona concentració en què hem pogut aprofitar els 10 dies programats gràcies a les bones condicions de la glacera. Els nois han demostrat un alt grau de motivació i s'han trobat a un bon nivell físic que els ha permès aguantar l'alt volum d'entrenament sense baixar el rendiment.

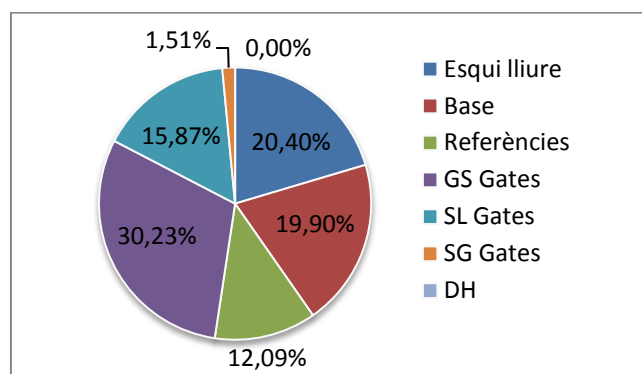
## DADES

DIES D'ESQUÍ 10

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 8

## PERCENTATGES TOTALS



## INCIDÈNCIES

- Toni perd tres dies d'esquí a causa de la febre per refredat.

## PRÒXIMA ACTIVIAT

Amneville-SaasFee del 31/10 al 8 de novembre.