



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

# Memòria

<b>ID.</b>	04
<b>Data.</b>	Del 21 al 31 d'agost 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>	Ester Noguera
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	-

## ESPORTISTES

### Selecció Tecnificació.

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

## OBJECTIUS

- Incidir en l'estabilitat del tren superior.
- Continuar el treball d'augmentar la pressió de l'esquí exterior al sostre de la cova.
- Enllaçar corbes, en traçat i en esquí lliure sense perdre la posició sòlida.
- Començar treball específic en traçat de GS i SL.

## VALORACIÓ GENERAL

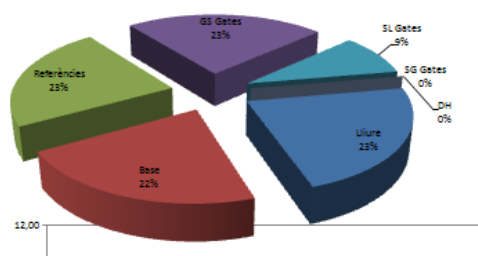
Bona concentració on els nois han treballat amb molta motivació. Hem esquiat 8 dies seguits per no perdre les bones condicions que presentava la glacera, i hem perdut el dia següent per mala meteorologia. Els nois han esquiat a un bon nivell, i es veuen millores al llarg dels dies.

## DADES

<b>DIES D'ESQUÍ</b>	8
<b>DIES PERDUTS</b>	1
<b>SESSIONS FÍSIC</b>	9

## PERCENTATGES TOTALS

### TEMPS (H) DESTINAT A



## INCIDÈNCIES

- Toni continua amb els seus problemes d'esquena. Dosifica més el nombre de baixades que els seus companys.
- Ferriol perd un dia per tall a la mà.

## PRÒXIMA ACTIVAT

Concentració a Saas Fee de l'11 de setembre fins el 21 de setembre del 2016.