



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	15
Data.	Del 20 al 23 de desembre de 2015.
Lloc.	Beret (SPA)
Responsable.	Pep Pujol
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	Francesc Roca
Tècnic material.	-
Preparador físic.	Francesc Roca
Psicòleg esport.	-
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

DÍAZ-PRIETO	Anna	1995
JIMÉNEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996
TORNERO	Núria	1997
ESTEVE	Anna	1997
VILA	Sílvia	1997

OBJECTIUS

- Treball de SL per compensar les hores perdudes anteriorment.
- Treball amb més tranquil·litat i sense estrès de competició.
- Treballar la posició, moviments, càrregues i línies dins dels traçats.

VALORACIÓ GENERAL

Tres dies d'entrenament en els que hem buscat un volum alt de corbes dins de traçats de SL, ja que s'havien perdut moltes sessions a causa del mal temps. També s'ha treballat GS. Les difícils condicions de neu a tot arreu accentuen positivament les condicions que hem trobat i que han facilitat la feina aquests dies. Les noies han respost bé, evolucionant de manera positiva i agafant confiança en SL de cara a seguir progressant. El punt negatiu és la dificultat per treure el seu màxim nivell en la primera baixada de cada traçat, i és l'objectiu prioritari de cara al futur. Hem pogut entrenar amb l'equip de la RFEDI i això ha motivat molt a les noies. Bona feina del grup en general.

DADES

DIES D'ESQUÍ 3

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 2

PERCENTATGES TOTALS

-	Esquí lliure	29,07%
-	Base	11,63%
-	Referències	9,09%
-	GS	29,45%
-	SL	17,41%
-	SG	4,35%
-	DH	x

INCIDÈNCIES

Res a destacar

PRÒXIMA ACTIVAT

Concentració tècnica a França (02/01/2016).