



**Programa AN**  
**Esquí ALPÍ – DAMES**  
**Temporada 2016**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>03</b>
<b>Data.</b>	Del 26 de juny al 2 de juliol 2015
<b>Lloc.</b>	Stubai (AUT)
<b>Responsable.</b>	Pep Pujol
<b>Tècnic 1.</b>	Pep Pujol
<b>Tècnic 2.</b>	Francesc Roca
<b>Tècnic material.</b>	-
<b>Preparador físic.</b>	Francesc Roca
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	Félix Aznar

## ESPORTISTES

### Selecció Alt Rendiment Català

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

## OBJECTIUS

- Potenciar el treball de base realitzat en temporades anteriors per tal de recol·locar les esportistes.
- Treballar aquesta base dins de traçats educatius.
- Començar a buscar dins dels educatius els gests tècnics que treballarem durant la pretemporada.
- Treballar la sensibilitat i els recolzaments graduals amb esquís de velocitat.

## VALORACIÓ GENERAL

Primera concentració tècnica d'aquesta pretemporada en la que ens hem trobat amb molta calor i la neu no estava en les millors condicions. Tot i això el treball ha estat molt intens i satisfactori ja que hem adaptat els objectius encarant-los a treballar la posició i la gradualitat de moviments i això farà que la evolució sigui la correcta en un futur. La feina ha estat molt ben assimilada i esperem que les condicions acompanyin en un futur per posar-ho en pràctica. Molt bona implicació per part de les esportistes.

## DADES

DIES D'ESQUÍ 6

DIES PERDUTS 0

SESSIONS FÍSIC 6

### PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	41,77%
- Base	35,44%
- Referències	22,78%
- GS	x
- SL	x
- SG	x
- DH	x

## INCIDÈNCIES

Res a destacar.

## PROPERA ACTIVIAT

13/07/2015 Concentració de físic a Sierra Nevada.