



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	12
Data.	Del 28 octubre al 4 novembre de 2015
Lloc.	Saas Fee (SUI)
Responsable.	Pep Pujol
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	Francesc Roca
Tècnic material.	-
Preparador físic.	Francesc Roca
Psicòleg esport.	-
Altres.	Félix Aznar

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

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

OBJECTIUS

- Recordar el treball de base de manera independent.
- Treballar la posició, moviments, càrregues i línies dins de traçats específics.
- Treball amb crono en cada una de les sessions.
- Treballar de velocitat en traçat, però sobretot per a rodar material.

VALORACIÓ GENERAL

Una altra bona concentració, tant en condicions com en treball realitzat. Només el primer dia hem trobat neu nova i no hem traçat. Setmana marcada pel treball de SG que hem realitzat. Hem treballat dos disciplines diàries (SG+SL o SG+GS). Ha estat una concentració intensa en la que hem deixat enrere molèsties físiques i s'ha treballat al 100%. S'ha vist millora en totes elles i se les veu amb ganes de començar, tot i que encara falta feina per fer. Bon treball amb el crono per començar a tenir referències de cara al futur. Bona feina del grup en general.

DADES

DIES D'ESQUÍ	7
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	7

PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	29,31%
- Base	14,75%
- Referències	13,60%
- GS	25,10%
- SL	12,84%
- SG	4,41%
- DH	x

INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PROPERA ACTIVIAT

Tests físics abans de Noruega (17/11/2015).