



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	07
Data.	Del 18 al 25 d'agost 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 realitzat en la concentració anterior.
- Treballar la posició, moviments i càrregues dins de traçats més específics sense deixar de banda les referències.
- Treball de línia a través dels aspectes nomenats abans.
- Treballar la sensibilitat i els recolzaments graduals amb esquís de velocitat.

VALORACIÓ GENERAL

Primera concentració tècnica en la que comptem amb totes les esportistes després de recuperar la Clara López. Tot i perdre dos dies per tancament de l'estació, s'ha treballat amb intensitat. La millora en GS ha estat interessant i de tot el grup en general, treballant en traçats més específics i buscant més intensitat. En SL s'ha treballat menys tot i que la bona feina en GS permet veure coses positives en SL. Degut a la massificació de la gelera no s'ha pogut treballar amb esquís de velocitat. Molt bona implicació per part de les esportistes.

DADES

DIES D'ESQUÍ 5

DIES PERDUTS 2

SESSIONS FÍSIC 9

PERCENTATGES TOTALS

-	Esquí lliure	34,59%
-	Base	24,06%
-	Referències	26,69%
-	GS	11,65%
-	SL	3,01%
-	SG	x
-	DH	x

INCIDÈNCIES

Petita lesió al bessó de la Marta Jiménez, sense conseqüències greus.

PRÒXIMA ACTIVAT

30/08/2015 Concentració de físic a Sierra Nevada.