



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2017

Memòria

ID.	04
Data.	Del 15 al 25 de juliol 2016
Lloc.	Saas Fee (SUI)
Responsable.	Pep Pujol
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	Damià Costa
Tècnic material.	-
Preparador físic.	Damià Costa
Psicòleg esport.	-
Altres.	Miguel Mampel

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

JIMÉNEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996 Absent
TORNERO	Núria	1997
ESTEVE	Anna	1997
VILA	Silvia	1997 Absent
MIQUEL	Miren	1998

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.

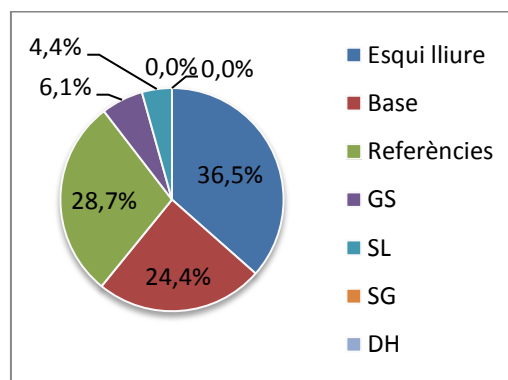
VALORACIÓ GENERAL

Primera concentració tècnica d'aquesta pretemporada. Les condicions han estat molt favorables tant de neu com de gent ja que hem pogut treballar pràcticament sols. S'ha notat molt la feina feta en anys anteriors i això ha facilitat l'evolució durant la setmana. Hem pogut entrar molt aviat a treballar base dins de referències i fins i tot hem pogut donar pinzellades d'específic tant en GS com en SL. Hem pogut complir tots els objectius plantejats. Molt bona actitud i implicació de totes les esportistes.

DADES

DIES D'ESQUÍ	8
DIES PERDUTS	1
SESSIONS FÍSIC	11

PERCENTATGES TOTALS



INCIDÈNCIES

Lesió al turmell de la Marta Jiménez, lligaments i cap de la tibia.

PRÒXIMA ACTIVITAT

01/08/2016. Concentració de físic a La Molina.