

1er ENTRENAMENT TÈCNIC 2020 CLUB MONTSANT ORIENTACIÓ

8 de febrer de 2020, Pont del Diable (Tarragona)

Sessió d'entrenament amb exercicis de navegació bàsica i estructural per tal de començar la temporada.

L'entrenament es basarà en exercicis de contacte amb el mapa, lectura somera i navegació simple en un mapa i terreny que ens permetrà un nivell d'estrés baix, el que ens podrà permetre donar gas només quan convingui. L'objectiu d'aquesta primera sessió de la temporada és la de reprendre la pràctica i el "flow".

La proximitat del terreny farà que us pogueu aproximar fàcilment, us esperem a tots! ☺

GRUPS D'ENTRENAMENT

INICIACIÓ – Mapa 1 (rogaine 4 km parelles o individual)

BÀSIC – Mapa 1 (rogaine amb exercicis, 6 km per parelles o individual)

AVANÇAT – Mapa 1 (rogaine memòria 1 km individual)

Mapa 2 (rogaine amb exercicis 6 km individual)

**distàncies òptimes aproximades*

PROGRAMA

09:45h Trobada ([Google Maps](#))

9:45h a 10:00h Explicació de l'activitat

10:00h Inici de l'entrenament

12:00h a 12:30h Fi i comentaris



INSCRIPCIONS I MÉS INFORMACIÓ

Entrenament obert a tothom.

Més informació i inscripcions: <http://www.clubmontsant.org>

 **CLUB MONTSANT ORIENTACIÓ**
TARRAGONA

 **airelliure**
ACTIVITATS OUTDOOR

Sport
maps

Eduard Vizcaya
www.airelliure.net / info@airelliure.net