
2ª JORNADA DE TECNIFICACIÓN

OBM – FEGADO 2015

SÁBADO 11 ABRIL

DÍA: sábado 11 abril.

HORA-DURACIÓN Y LUGAR: de 11h a 14h aprox. Área Recreativa pantano de San Xoan

MATERIAL NECESARIO: Btt, casco, SI, portamapas y brújula.

DESARROLLO:

- **Charla explicativa**
- **Preparación de para la salida**
- **Calentamiento (20´) por parejas trabajo de memorización y evaluación de resultado.**
- **Ejercicios en recorrido de conos y habilidad en la picada.**
- **Ejercicios de memorización y elección de recorrido en plano tipo Sprint**
- **Recorrido DM con trabajo de adaptado al plano del Campeonato de España.**
- **Evaluación del entrenamiento y pautas relativas a la preparación del material, previos a la salida, ejercicios y entrenamientos preparatorios para el Campeonato de España.**