**PRÁCTICA DEPORTIVA FEDERADA**

**ADESTRAMENTOS INDIVIDUAIS**

José María (Chema) Rodríguez Pena **| \*\*\*9057\*\* |** Nº **Licenza 15005926**

**Breve descrición das rutinas de adestramento (localizacións, días, horarios , etc.)**

Deportista do Club **CLUB O PASATEMPO BETANZOS** que habitualmente adestra individualmente de cara á preparación de competicións oficiais FEDO e/ou FEGADO nas especialidades de Orientación a Pé en bosque e/ou Orientación en bicicleta BTT (MTBO).

[x]  **Deportista que compite en probas internacionais**

[x]  **Deportista que compite en Liga Autonómica/ Campionatos Galegos**

[x]  **Deportistas que compite en Liga Nacional/Campionatos de España.**

Puntualmente se integra nun grupo natural de adestramento do Club BRIGANTIA AVENTURA. Nos adestramentos colectivos, o grupo natural podería estar intregrado por un máximo de 4 deportistas, puidendo adestrar en parella ou en grupo de 3. Excepcionalmente se xuntarán os 4 membros. En calquera caso, sempre en progresión individual e mantendo a distancia de seguridade de 6 metros sen máscara durante a práctica deportiva.

[x] Adestramento físico (trekking, carreira a pé, rodaxe en bicicleta BTT ou *carretera*, etc.).

[x] Adestramento técnico-deportivo empregando cartografía oficial e/ou non oficial.

Habitualmente adestra na contorna do seu lugar de traballo/residencia nos Concello de Fene e Cambre: Coruña, Arteixo, Culleredo, Oleiros, Betanzos, Narón, Ferrol, etc. Esporadicamente pode programar adestramentos máis longos e incluso desprazarse a outros puntos da xeografía galega.

Habitualmente adestra durante a fin de semana e/ou días non laborables. Tamén reforza os seus adestramentos durante a semana.

Horarios de mañá e/ou tarde adaptados á dispoñibilidade horaria que lle permite o seu traballo a turnos non fixos. Adestramentos que tamén se adaptan á climatoloxía. Excepcionalmente pode programar adestramentos nocturnos.