**PLANS DE ADESTRAMENTO**

**Grupo Natural de Adestramento**

**Deportista**

[x]  Adrián Moreira Alonso(1) | DNI \*\*\*9424\*\* | Nº LIC: 36001057

1. Deportista Galego de Alto Nivel (DGAN) vixente ata 5.4.2022

[x]  Xoel Chamorro García | DNI \*\*\*7487\*\*| Nº LIC: 15002793

**Especialidades**

Grupo natural de adestramento Club AROMON nas especialidades de Orientación a Pé en bosque, Orientación en bicicleta BTT (MTBO).

[x]  **Deportistas que compiten en Probas da Copa do Mundo**

[x]  **Deportistas que compiten en Liga Autonómica/ Campionatos Galegos**

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

**Adestramentos físicos e técnico-deportivos**

Grupo natural de 2 deportistas que poderán adestrar individualmente ou en parella. Puntualmente poderán integrarse noutros grupos de adestramento do mesmo, ou doutros clubs. 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, kayak etc.).

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

**RUTINAS HABITUAIS DE ADESTRAMENTO**

**Localizacións |** Habitualmente adestran na contorna dos seus lugares de residencia: Vigo, Nigrán, Baiona, Oia, Tui, Mos, Porriño, Pontevedra, etc. Esporádicamente poden programar adestramentos máis longos e incluso despalzarse a outros puntos da xeografía galega.

**Datas |**Adestran durante a fin de semana e/ou días non laborables. Esporádicamente poden reforzar os adestramentos durante a semana.

**Horarios |** Horarios de mañá e/ou tarde adaptados á dispoñibilidade e mesmo á climatoloxía. Excepcionalmente poden programar adestramentos nocturnos.

**RUTINAS ESPECIAIS DE ADESTRAMENTO**

Non constan a data actual.