



## PROGRAMA CLINIC INTERNACIONA DE TÉCNICOS.

**André Hermet.** *Seleccionador Francés de Orientación.*

Alicante, 08 y 09 de octubre 2016

### **Sábado, 08 de octubre**

08:45 - 09:15	DESAYUNO
09:30 - 09:45	<u>Presentación</u>
09:45 - 10:45	<u>El Deporte de Orientación en Francia</u>
10:45 - 11:00	DESCANSO
11:00 - 12:30	<u>La preparación Físico-Técnica en Orientación</u>
12:30 - 13:30	<u>Práctica: La Orientación Simulada</u>
13:45 - 15:00	COMIDA
16:00 - 18:00	<u>Práctica: La Orientación Simulada</u>
18:00 - 19:30	<u>Preparación Físico-Técnica en Orientación</u>
20:30 - 21:30	CENA

### **Domingo, 09 de octubre**

08:45 - 09:15	DESAYUNO
09:30 - 10:30	<u>La Preparación Psicológica del corredor de Orientación</u>
10:30 - 11:30	<u>Práctica: Entrenamiento Mental y Relajación</u>
11:30 - 12:45	<u>Análisis de los entrenamientos y competiciones</u>
12:45 - 13:00	<u>Clausura</u>
13:15 - 14:15	COMIDA