



WOLF-
ORIENTEERING TRAINING

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN ONLINE

CLUBES Y FEDERACIONES





PROPUESTA

Desde Wolf-o Training queremos proponer a los clubes y federaciones, la opción de preparar y ayudar grupalmente a todos los/as atletas con edades comprendidas de 12 a 16 años a llevar una serie de pautas y entrenamientos estructurados con el objetivo de mejorar tanto física como técnicamente en nuestro deporte, y así, construir una base deportiva que nos valdrá para poder crecer en el deporte y tener una vida saludable.

OBJETIVOS

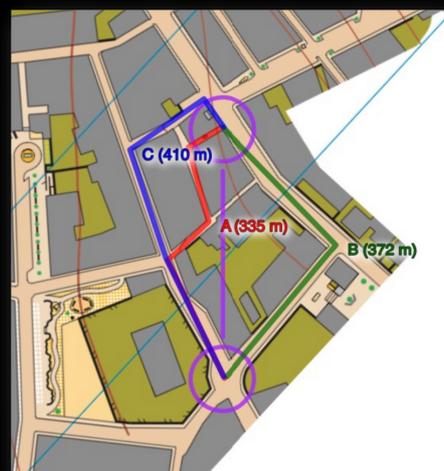
- 1 Desarrollar un programa y estructura de entrenamiento unificado.
- 2 Crear grupos de entrenamiento en clubes y federaciones autonómicas.
- 3 Mejorar las habilidades técnicas del deporte en los deportistas.
- 4 Desarrollar las capacidades físicas básicas y complementarias





¿QUÉ SE OFRECE?

- Valoración y trabajo funcional de la fuerza
- Test físico y técnico
- Trabajo técnico mediante ejercicios simulados
- Análisis de errores POST-competición
- Concentraciones puntuales
- Entrenamientos técnicos
- Estrategia de carrera y análisis del terreno con TEC-O
- Comunicación y feedback



¿QUE SE PIDE?

- Compromiso
- Mapas y material disponibles
- Disponibilidad horaria para entrenar en grupo
- Responsable de club
- Estar en posesión de la licencia federativa
- Asistir a las actividades online y presenciales en las pruebas de Liga Nacional
- Comunicación y feedback

