FEDERACION NAVARRA DE ATLETISMO
NAFARROAKO ATLETISMO FEDERAKUNTZA

CONVOCATORIA 4ª JORNADA TÉCNICA PERFECCIONAMIENTO CROSS

Sector: Perfeccionamiento Cross
Técnico: Ayrton Azcue Vigor
Lugar: Larrabide (Pamplona)
Fecha: Domingo 22 de Diciembre de 2019 a las 11:00.

ATLETAS CONVOCADOS

Ver anexo 4ª Jornada Técnica Perfeccionamiento Cross

RESUMEN DE LA SESIÓN A REALIZAR

11:05	Trote calentamiento en Larrabide
11:15	Calentamiento general (circuito memoria, movilidad y tobillos)
11:30	Trote hacia Vuelta del Castillo
11:45	Gincana orientación
13:15	Vuelta a Larrabide

Dirección Técnica F.N.A.
dtecnica@fnaf.es