



Programa- Ori Jovem



Laranjinhãs	Azul/Magenta
<p><u>Dia 30 de Março (Sra. Do Crasto)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Recepção dos participantes e breve resumo do planeamento;• Noções básicas de orientação: enquadramento da modalidade, noção de planificação, orientação do mapa, leitura e interpretação do mapa (cores e símbolos), ...• Percurso guiado com os monitores• “Pequena/grande floresta”• Almoço• Percurso formal individual ou a pares. <p><u>Noite</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Reunião de análise dos treinos	<p><u>Dia 30 de Março (Sra. Do Crasto)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Recepção dos participantes e breve resumo do planeamento;• Percurso em linha, corredores, simplificação e formal;• Percurso Micro-O (SI);• Almoço;• Control Picking;• Super-Sprint (SI); <p><u>Noite</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Reunião de análise dos treinos
<p><u>Dia 31 de Março (Viseu)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Percurso em linha (Viseu);• Percurso formal (individual ou a pares)• Almoço• Reunião final e encerramento do estágio.	<p><u>Dia 31 de Março (Viseu)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Sprint Individual (SI)• Almoço• Reunião Final e encerramento do estágio.