



PLANNING GRUPO BTT

MARZO						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAYO						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

↑

Ubicación:
St Quirze Del Vallés

Tipo de terreno:
-Seco con piedra suelta
-Zona de entreno habilitada

↑

Ubicación:
St Cugat Del Vallés

Tipo de terreno:
-Seco y rocoso con raíces
-Zona de entreno habilitada

↑

Ubicación:
OBAC (Matadepera)

Tipo de terreno:
-Rocoso con raíces
-Zona de entreno habilitada

Horario

Miércoles: De 18:30h a 20:00h

Domingo: De 09:00h a 13:00h

OBJETIVOS GENERALES

- 1- Disfrutar y desconectar mientras aprendemos a mejorar nuestra técnica.
- 2- Ganar confianza y seguridad encima de la bicicleta.
- 3- Hacer cohesión de grupo y formar entre todos un gran equipo.
- 4- Ganar autonomía.

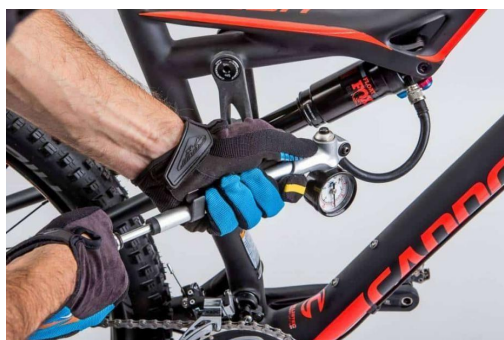
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1- Adquirir una correcta posición base.
- 2- Mejorar nuestro equilibrio (lograr aguantarse 10 seg estáticos sin tocar el suelo).
- 3- Interiorizar los conceptos básicos (mirada, posición de pedales, colocación etc).
- 4- Levantar las dos ruedas del suelo utilizando la técnica del bunny hop.
- 5- Realizar una frenada de emergencia dentro de la zona de "seguridad".
- 6- Superar un zig zag de conos con 2m de separación entre ellos, colocando correctamente los pedales dependiendo si giramos a izquierda o derecha.
- 7- Aprender tips mecánicos y una correcta puesta a punto de los settings de la bicicleta.
- 8- Ejecutar un salto correctamente (Fase cálculo de velocidad, preparación, despegue y recepción)



Mecánica básica y ajuste de settings

Para la temporada 2022 hemos implementado un apartado de mecánica básica y cómo ajustar los settings de nuestra bicicleta, así como consejos para poder salir airoso de una avería en ubicaciones dónde no disponemos de herramientas. Parte de la última clase de cada mes la dedicaremos a tocar aspectos mecánicos.



Calentamiento y estiramientos

Durante los entrenos realizaremos sesiones de estiramientos para prevenir lesiones y relajar la musculatura después de cada jornada. Son muy importantes para llevar una dinámica de entreno eficiente y segura.





Entrenos de Domingo

Un domingo al mes realizaremos una salida por la mañana, las ubicaciones de estas salidas ya están elegidas e irán cambiando cada mes. El objetivo será poner en práctica lo trabajado en las clases semanales, pero sobre todo en pasar una mañana de riding rodeados de todo el equipo.



Material y equipación

Material obligatorio

Casco
Guantes
Gafas o protección ocular
Bidón o camelback con hidratación
Cámara de repuesto





Camiseta personalizada

Con la matrícula todos los alumnos obtendrán una camiseta del equipo personalizada con su nombre. Para Solarider Team es todo un orgullo que sus alumnos/as lleven la camiseta del equipo durante los entrenos y salidas del sábado.



Parte superior ***incluida*** en el precio de la matrícula.



Culotte se vende a parte .
Precio culotte corto **47,00€**
Precio culote largo **52,00€**

Tarifa

Miércoles + Domingo	75,00€ Mensuales
----------------------------	-------------------------

Para realizar la inscripción hay que abonar una **matrícula de 55,00€**, dicha cantidad solamente se abonará el primer mes.

