# MLR project

La novedad en los servicios del MTB

# TECNIFICACIÓN MTB

Camp Andorra: 24 junio – 29 Junio

MLR project

# PLANIFICACIÓN GENERAL

El calendario de la actividad será el siguiente:

-Día 24 Junio: Viaje desde MD en conjunto o de manera individual.
-Desde el 25 Junio hasta el 29 de Junio Campus tecnificación.
-Día 29 Junio: Regreso a MD.

El trabajo que desempeñaremos desde MLR PROJECT, se basará en la preparación y ejecución de las clases diarias. Cada día se tratará un tema diferente, de manera constante, es decir para poder aprender el tema del día deberíamos haber aprendido el tema del día anterior, de está manera podremos llegar a un nivel más alto y de manera muy controlada y segura.

El horario de las clases se dividirá en dos fases cada día; mañana (3 horas) y tarde (2 horas) siguiendo así un esquema por defecto: En la parte de mañanas se tratará la teoría y demostraciones más detenidamente, diferentes casos de utilización, practica controlada, etc. En la parte de tardes, le daremos más importancia a la practica y a la corrección de pequeños errores en esta misma.

# CONTENIDOS

En MLR PROJECT utilizamos una metodología propia (metodología de escalones) basada en un aprendizaje constante, es decir, no pasar al siguiente paso sin haber aprendido el anterior, como si de una escalera se tratase.

Los contenidos los impartiremos en forma piramidal, de más sencillo a más complejo, está manera de aprendizaje viene reflejada de la formación PMBIA (Professional mountain bike instructor association).

Cada uno de los 6 días de campus veremos una de las habilidades.

# PLANIFICACIÓN CONTENIDOS

Durante los 6 días de tecnificación, habrá una organización común para todos los días y una organización específica para cada día según las habilidades a tratar.
Todos los días se hará una toma de tiempos a todos los alumnos para obtener mejora de lo aprendido y así marcar objetivos individuales.

La organización común de todos los días será la siguiente:

-Subida a bikepark y tramo de calentamiento en conjunto.
-Toma de tiempos diarios en conjunto.
-División de grupos según nivel y habilidad a tratar.
-Comida en conjunto.
-División de grupos y practica.
-Vuelta en conjunto al hotel.

MLR project

# LUNES 23 JUN

## POSICIÓN Y EQUILIBRIO

En el primer día veremos y practicaremos una vez nos hayamos presentado y conocido, las habilidades de posición y equilibrio; Estos conocimientos serán esenciales para cualquier ciclista sea cual sea su modalidad, en nuestro caso veremos su uso en los elementos propios del enduro/downhill.

-Tipos de posición.
-Cuando y como utilizarlas.
-Usos del equilibrio y ejercicios.
-Casos prácticos.

Mañana (3h)

-Práctica real.
-Corrección en clase conjunta.

Tarde (2h)

# MARTES 24 JUN

Este segundo día nos centraremos en las habilidades que componen el conocimiento del terreno. La finalidad de estas son conseguir unas buenas elecciones de trazado, dependiendo de lo que busquemos (diversión, rapidez, sencillez, etc), anticiparnos sin peligro a posibles dificultades, obtener más control y confianza.

-Escaneo de ruta.
-Next y Now (ejercicios específicos).
-Toma de decisiones.

Mañana (3h)

-Pruebas practicas.
-Diferencias entre opciones.

Tarde (2h)

## CONOCIMIENTO TERRENO

# MIERCOLES 25 JUN

## CONTROL DIRECCIÓN

En el punto medio del campus, veremos el control de dirección, el objetivo de esta habilidad será Mantener la dirección (mantener la línea elegida) y cambios de dirección ya sean pequeños cambios o bruscos (curvas). Con estas habilidades conseguiremos más tracción, control y estabilidad.

-Angulación (curvas 0 apoyo)
-Rotación (curvas contraperaltadas)
-Inclinación (curvas peraltadas)

Mañana (3h)

-Práctica real.
-Corrección en clase conjunta.

Tarde (2h)

# JUEVES 26 JUN

## CONTROL PRESIÓN

Nos vamos acercando al final del campus y por las características de nuestra metodología las habilidades se complican y son necesarias las anteriores para su ejecución, en este caso veremos control de presión, lo que supone una lectura de terreno correcta jugando así con todas las habilidades anteriores.

-Pumping/pumtrack.
-Cuando utilizarlo.
-Ganar velocidad sin pedales.

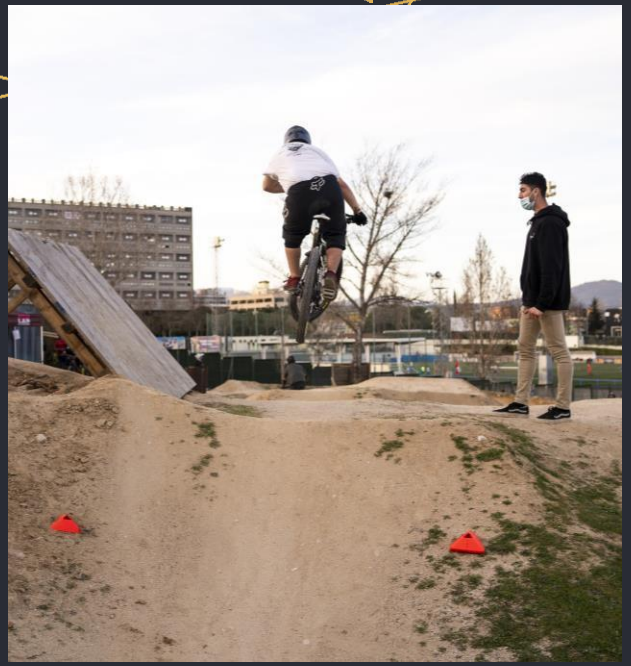
Mañana (3h)

-Pruebas de práctica.
-Diferencias pedal o no pedal.

Tarde (2h)

# VIERNES 27 JUL

## SALTOS Y DROPS



Llegamos a uno de los días que más atraen frecuentemente. Durante todo el día veremos la técnica correcta en saltos y drops, también comenzaremos a practicar nuevos trucos en la piscina de espuma.

-Técnica general en saltos.
-Técnica general drops.
-Adaptaciones en diferentes casos.

Mañana (3h)

-Práctica real.
-Piscina de espuma (nuevos trucos).

Tarde (2h)

# SÁBADO 28 JUN

## TIMING

Para finalizar el camp, veremos una de las habilidades más complicadas, pero será un día más tranquilo y de más practica. El timing requiere un mínimo conocimiento de todas las habilidades anteriores, el objetivo de este es saber en que momento exacto utilizar cada una de las habilidades aprendidas.

-Pruebas de práctica.
-Ejercicios en diferentes obstáculos.

Mañana (3h)

-Práctica y corrección.
-Disfrutar.

Tarde (2h)

# ¡GRACIAS!

¿Tienes alguna pregunta?

mlrprojectmtb@gmail.com

+34 644 647 025

MLR project

Mlrproject Mtb

mlr_project