MLR project

¡Atrévete a dar el salto!

TECNIFICACIÓN NIVEL EXPERIMENTADO 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 el club 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, en el caso del nivel alto como afrontar diferentes obstáculos o situaciones. Lo haremos aplicando diferentes habilidades aprendidas progresivamente.

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 25 JUN

POSICIÓN Y TRAZADAS

En el primer día veremos y practicaremos una vez nos hayamos presentado y conocido, las habilidades de posición y control de dirección; Las usaremos en conjunto para poder afrontar y elegir la trazada correcta según nuestra intención.

-Toma de tiempos
-Posiciones y usos.
-Mirada y situaciones.

} Mañana (4h)

-Elección de trazada según terreno u objetivo.
-Practica y corrección

} Tarde (3h)

MARTES 26 JUN

CONTRAPERALTES Y RAICES

El segundo día nos centraremos en la habilidad de control de dirección, concretamente veremos como mantener nuestra dirección en zonas de raíz y contraperaltadas.
Lo haremos en bajadas más naturales e inclinadas.

-Toma de tiempos
-Angulación + rotación.
-Posición + frenado en raíces.

} Mañana (4h)

-Pruebas practicas.
-Como aplicar en conjunto.
-Video corrección

} Tarde (3h)

MIERCOLES 27 JUN

INERCIAS Y PRESIONES

En el punto medio de la tecnificación nos centraremos en las inercias, practicando así la habilidad de las presiones. El objetivo será ganar control, estabilidad y fluided, además de conseguir aumentar nuestra velocidad media de manera segura.

-Toma de tiempos
-Como hacer presiones y donde.
-Como aprovechar inercias.

Mañana (4h)

-Toma tiempos en dual
-Practica real

Tarde (3h)

JUEVES 28 JUN

SALTOS Y EMPALMADAS

El jueves nos centraremos única y exclusivamente en los saltos, drops y empalmadas, como afrontarlos y completarlos correctamente y como aprovechar empalmadas para nuestros objetivos en bajada.

-Toma de tiempos.
-Como hacer drops.
-Como saltar diferentes rampas.

} Mañana (4h)

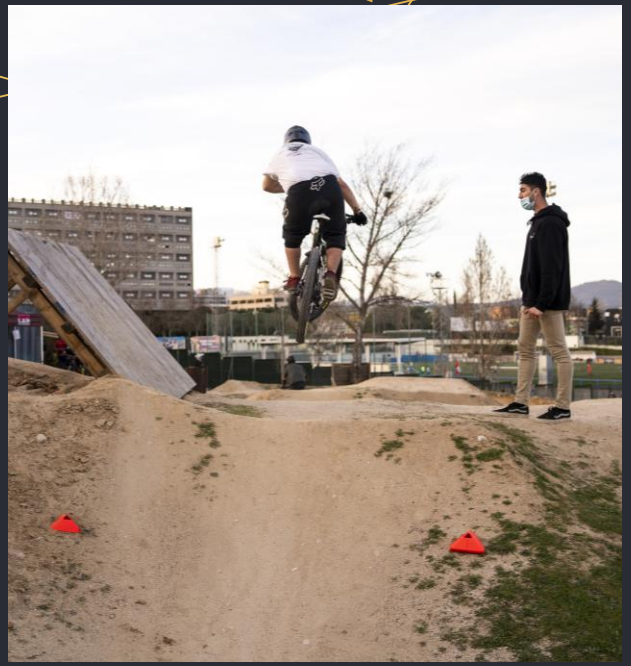
-Identificar empalmadas.
-Como afrontarlas.
-Practica y videocorrección.

} Tarde (3h)

MLR project

VIERNES 29 JUN

FRENADA E INCLINACIÓN



Después de varios días aumentando nuestra técnica toca afrontar senderos más complicados y entender que hacer en estas situaciones, Inclinación, pasos técnicos, frenada difícil, etc. Lo haremos aprendiendo a utilizar estas habilidades.

-Toma de tiempos.
-Posición de frenado.
-Timing de frenada.
-Presiones y trazado.

} Mañana (4h)

-Práctica real.
-Corrección en el momento.

} Tarde (3h)

MLR project

SÁBADO 30 JUN

Para finalizar el camp, trataremos el control de nuestra velocidad, compararemos tiempos de toda la semana y probaremos bajadas rápidas practicando todo lo anterior. Se practicará y corregirá de una manera dinámica.

-Toma de tiempos final
-Posición estable.
-Mirada correcta.

Mañana (4h)

-Flow y fluided
-Disfrutar.

Tarde (3h)

VELOCIDAD

¡GRACIAS!

¿Tienes alguna pregunta?

mlrprojectmtb@gmail.com

+34 644 647 025

MLR project

Mlrproject Mtb

mlr_project