



**MLR PROJECT**

TECHNIQUE · PROGRESSION · FLOW

---

CAMP TECNIFICACIÓN MTB JUNIOR

NIVEL II

**ANDORRA**

---

Domingo → Domingo · 6 días de tecnificación  
intensiva

# 1 PLANIFICACIÓN GENERAL

Inicio del Campus

Presentación y briefing del grupo — Andorra



## CALENDARIO DE LA ACTIVIDAD

- > Domingo: Viaje desde MD en conjunto o de manera individual.
- > De Lunes a Sábado: Campus de tecnificación.
- > Domingo: Regreso a MD o recogida antes de las 12:00 pm.

## METODOLOGÍA DE TRABAJO

El trabajo desde MLR PROJECT se basará en la preparación y ejecución de clases diarias. Cada día se tratará un tema diferente de manera constante — para aprender el tema del día debemos haber aprendido el del día anterior. Así llegamos a un nivel más alto de forma controlada y segura.

## ESTRUCTURA HORARIA DIARIA

- > Mañana (3 h): Teoría, demostraciones, casos de utilización y práctica controlada.
- > Tarde (2 h): Mayor énfasis en la práctica y corrección de errores.

## 2 CONTENIDOS

Metodología de Escalones



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

Los contenidos se imparten en forma piramidal, de más sencillo a más complejo.

Esta metodología viene reflejada de la formación **PMBIA (Professional Mountain Bike Instructor Association)**.

Cada uno de los 6 días veremos una habilidad diferente:

- VELOCIDAD
- FRENADA E INCLINACIÓN
- SALTOS Y EMPALMADAS
- INERCIAS Y PRESIONES
- CONTRAPERALTES Y RAICES
- POSICIÓN Y TRAZADO

# 3 PLANIFICACIÓN DE CONTENIDOS

## ORGANIZACIÓN DIARIA

Durante los 6 días habrá una organización común y una organización específica para cada día según las habilidades.

Todos los días se tomará el tiempo de cada alumno para marcar objetivos individuales.

- Subida a bikepark + calentamiento.
- Toma de tiempos diarios.
- División por grupos y nivel.
- Comida en conjunto.
- Práctica por grupos.
- Vuelta al hotel en conjunto.



## 4 PROGRAMA DÍA A DÍA

### LUNES - 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.

- Reconocimiento de trazadas y líneas.
- Variación de posición según línea.
- Elección según objetivos.

#### Mañana (4 h)

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

#### Tarde (3 h)

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

### MARTES - 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.

#### Mañana (4 h)

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

#### Tarde (3 h)

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

## 4 PROGRAMA DÍA A DÍA

### MIÉRCOLES - 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 fluidez, además de conseguir aumentar nuestra velocidad media de manera segura.

#### Mañana (4 h)

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

#### Tarde (3 h)

- Práctica real.
- Toma tiempos en dual

### JUEVES - 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.

#### Mañana (4 h)

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

#### Tarde (3 h)

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

## 4 PROGRAMA DÍA A DÍA

### VIERNES - FRENADA E INCLINACIÓN



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

#### Mañana (4 h)

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

#### Tarde (3 h)

- Práctica real.
- Corrección en el momento

### SÁBADO - VELOCIDAD

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.

#### Mañana (4 h)

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

#### Tarde (3 h)

- Flow y fluided
- Disfrutar.



**MLR PROJECT**

TECHNIQUE · PROGRESSION · FLOW

---

**¿TIENES ALGUNA  
PREGUNTA?**

---

[mlrprojectmtb@gmail.com](mailto:mlrprojectmtb@gmail.com)

+34 644 647 025