



**MLR PROJECT**

TECHNIQUE · PROGRESSION · FLOW

---

# CAMP TECNIFICACIÓN MTB JUNIOR

**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:

- TIMING
- SALTOS Y DROPS
- CONTROL PRESIÓN
- CONTROL DIRECCIÓN
- CONOCIMIENTO TERRENO
- POSICIÓN Y EQUILIBRIO

Trail técnico en alta montaña — Andorra

# 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 EQUILIBRIO



Veremos y practicaremos las habilidades fundamentales de posición y equilibrio, esenciales para cualquier ciclista.

Aplicaremos su uso en elementos propios del enduro/downhill.

- Tipos de posición.
- Cuándo y cómo utilizarlas.
- Usos del equilibrio y ejercicios.
- Casos prácticos.
- Práctica real + corrección conjunta

#### Mañana (3 h)

- Tipos de posición.
- Cuándo y cómo utilizarlas.
- Usos del equilibrio y ejercicios.
- Casos prácticos

#### Tarde (2 h)

- Práctica real.
- Corrección en clase conjunta

### MARTES - CONOCIMIENTO TERRENO

Nos centraremos en conseguir buenas elecciones de trazado, anticiparnos a posibles dificultades y obtener más control y confianza.

- Escaneo de ruta.
- Next y Now (ejercicios específicos).
- Toma de decisiones.
- Pruebas prácticas.
- Diferencias entre opciones.

#### Mañana (3 h)

- Escaneo de ruta
- Next y now (ejercicios)
- Toma de decisiones

#### Tarde (2 h)

- Pruebas prácticas
- Diferencias entre opciones

## 4 PROGRAMA DÍA A DÍA

### MIÉRCOLES - CONTROL DE DIRECCIÓN



Objetivo: mantener la línea elegida y ejecutar cambios de dirección suaves o bruscos. Conseguiremos más tracción, control y estabilidad.

- Angulación (curvas o apoyo).
- Rotación (curvas contraperaltadas).
- Inclinación (curvas peraltadas).
- Práctica real + corrección.

#### Mañana (3 h)

- Angulación (curvas o apoyo).
- Rotación (contraperaltadas).
- Inclinación (peraltadas).

#### Tarde (2 h)

- Práctica real.
- Corrección en clase conjunta

### JUEVES - CONTROL DE PRESIÓN

Las habilidades se complican y requieren las anteriores. Veremos el control de presión: una lectura correcta del terreno jugando con todas las habilidades aprendidas.

- Pumping / pumtrack
- Cuándo utilizarlo
- Ganar velocidad sin pedales
- Diferencias pedales o no pedal.

#### Mañana (3 h)

- Pumping
- Cuándo utilizarlo
- Velocidad sin pedales

#### Tarde (2 h)

- Pruebas prácticas
- Diferencias entre pedal/no pedal.

## 4 PROGRAMA DÍA A DÍA

### VIERNES - SALTOS Y DROPS



El día más esperado. Aprenderemos la técnica correcta en saltos y drops y comenzaremos a practicar nuevos trucos en la piscina de espuma.

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

#### Mañana (3 h)

- Técnica en saltos
- Técnica en drops
- Adaptaciones

#### Tarde (2 h)

- Práctica real.
- Piscina de espuma

### SÁBADO - TIMMING

La habilidad más avanzada. El timing requiere conocer todas las anteriores. El objetivo es saber exactamente cuándo aplicar cada habilidad. Es un día tranquilo, de mucha práctica y disfrute.

- Pruebas de práctica
- Ejercicios en diferentes obstáculos
- Práctica y corrección

#### Mañana (3 h)

- Pruebas de práctica
- Ejercicios en obstáculos

#### Tarde (2 h)

- Pruebas prácticas
- ¡Disfrutar!



**MLR PROJECT**

TECHNIQUE · PROGRESSION · FLOW

---

**¿TIENES ALGUNA  
PREGUNTA?**

---

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

+34 644 647 025