

minitas
camp

De 3 a 6 años

hace
camp

+7 años

ACTIVIDADES
VISITAS RIDERS
EXCURSIONES
REGALOS
¡Y MUCHO MÁS!



Summer
camp

¡plazas
limitadas!

del 29 de junio al 31 de julio



Programa desglosado Race Summer Camp 2020



Semana 1

Del 29 de Junio al 03 de Julio

Lunes 29 de Junio

- Acogida de los Campers y revisión de material.
- Actividades y juegos de bienvenida con agua.
- Introducción al Bmx Race y ejercicios de pista.

Martes 30 de Junio

- Entrenamiento y práctica en sección rítmica.
- Introducción curvas, peraltes y trazadas.
- Iniciación en Pumptrack y actividades.

Miércoles 01 de Julio

- Iniciación al Dual Slalom.
- Ruta de MTB por senderos.
- Iniciación de transfers y drops en pista.

Jueves 02 de Julio

- Entrenamiento y medición por sectores.
- Iniciación Random Gate y técnica de salida.
- Time laps en parejas.

Viernes 03 de Julio

- Time Trials y pista de conos.
- Cama Elástica con Bicicleta.
- Iniciación Rampa de Madera y saltos.

Programa desglosado Race Summer Camp 2020



Semana 2
Del 06 al 10 de Julio

Lunes 06 de Julio

- Actividad "Entrenadores por un día".
- Actividad "El Rey de la Pista".
- Gymkhana de habilidad y relevos.

Martes 07 de Julio

- Ruta urbana por carril bici.
- Iniciación a Skatepark y Half Pipe en San Lorenzo.
- Actividades de agua.

Miércoles 08 de Julio

- Circuito de Trial con rampas y tarimas de madera.
- Iniciación a Drops y transiciones de rectas.
- Competición Relevos por Equipos.

Jueves 09 de Julio

- Ruta MTB por senderos y trialeras.
- Spots y saltos en la montaña.
- Juegos de orientación.

Viernes 10 de Julio

- Iniciación Técnica de Manuals & Combos.
- Time Trials por Equipos.
- Circuito de Retos por equipos.

Programa desglosado Race Summer Camp 2020



Semana 3
Del 13 al 17 de Julio

Lunes 13 de Julio

- Iniciación saltos en rampa y técnica de circuito.
- Competición Slalom y habilidad
- Juego de las banderas en BMX.

Martes 14 de Julio

- Ruta urbana por carril bici.
- Circuito de habilidad en Vallparadís.
- Iniciación en Bowl Skatepark Can Jofresa.

Miércoles 15 de Julio

- Cama elástica y bici de trucos.
- Juegos de equilibrio en Slackline y aplicación en pista.
- Bike Trial / Bikeball / Actividades con agua.

Jueves 16 de Julio

- Ruta urbana y de montaña · Llac Petit.
- Iniciación a descensos en montaña
- Competición vueltas completas pump it.

Viernes 17 de Julio

- Time Trials y Carreras.
- Juego del Limbo en BMX y bunny hops.
- Actividades por equipos / equilibrio / arrancadas.

Programa desglosado Race Summer Camp 2020



Semana 4
Del 20 al 24 de Julio

Lunes 20 de Julio

- Race series en circuito y sprints.
- Arrancadas y medición de la recta.
- Combinaciones de rectas y adelantamientos.

Martes 21 de Julio

- Ruta urbana por carril bici y gymkhana en Vallparadís.
- Ruta por el Castillo de Vallparadís y bowl.
- Dual slalom y circuito de habilidad.

Miércoles 22 de Julio

- Visita Creu Roja de Terrassa con Ambulancia.
- Práctica primeros auxilios con doomie.
- Técnica abanzada de manual y saltos.

Jueves 23 de Julio

- Ruta MTB Terrassa – Sabadell.
- Actividades por los senderos y spots.
- Actividades de agua y cama elástica.

Viernes 24 de Julio

- Time Trials y medición por sectores de la pista.
- Introducción mecánica de competición.
- Gymkhana, ejercicios físicos y guerra de agua.

Programa desglosado Race Summer Camp 2020



Semana 5
Del 27 al 31 de Julio

Lunes 27 de Julio

- Trazadas de curvas y adelantamientos con conos.
- Combinaciones de manuals y saltos · Retos.
- Rampas de madera y trucos en cama elástica.

Martes 28 de Julio

- Ruta urbana por carril bici.
- Visita al Consell Esportiu de Terrassa y actividades.
- Mañana de Skatepark en Bowl de Can Jofresa.

Miércoles 29 de Julio

- Duatlón BMX Terrassa.
- Competición de Pumptrack.
- Ejercicios de equilibrio con Slackline y pliometría.

Jueves 30 de Julio

- Ruta de MTB hasta la Hípica La Granja.
- Drops, saltos y corriols en montaña.
- Vueltas de pump it y competición zig zag.

Viernes 31 de Julio

- Fiesta de Final de Campus con desayuno.
- Carreras y exhibición Racing Team BMX Terrassa.
- Guerra de agua y actividades variadas.