

del 28 de junio al 30 de julio

ACTIVIDADES  
VISITAS RIDERS  
EXCURSIONES  
REGALOS  
¡Y MUCHO MÁS!

minitas  
camp

De 3 a 5 años

Race  
camp

+7 años

del 12 al 23 de julio

¡plazas  
limitadas!



Summer  
camp

Ajuntament de  
Terrassa

+ Creu Roja  
Terrassa

Airgràfic

Rubión

MTB ATU  
a gustu



:tappx



ZINCADOS  
J.SANCHEZ, S.L.

TALLERS AM

BB  
gràfics

ESTAMPA  
Tuidea

# Programa desglosado Race Summer Camp 2021



## Semana 1

Del 28 de Junio al 02 de Julio

### Lunes 28 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 29 de Junio

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

### Miércoles 30 de Julio

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

### Jueves 01 de Julio

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

### Viernes 02 de Julio

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



# Programa desglosado Race Summer Camp 2021



Semana 2  
Del 05 al 09 de Julio

Lunes 05 de Julio +7 años

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

Martes 06 de Julio

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

Miércoles 07 de Julio

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

Jueves 08 de Julio

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

Viernes 09 de Julio

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

tappx



ENCADOS

TALLERS

BB  
gràfics

ESTAMPA  
Tuidea

# Programa desglosado Race Summer Camp 2021



Semana 3  
Del 12 al 16 de Julio

Lunes 12 de Julio

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

Martes 13 de Julio

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

Miércoles 14 de Julio

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

Jueves 15 de Julio

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

Viernes 16 de Julio

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



Rubión

MBATU  
gusto



lappx



TALLERS



ESTAMPA  
Tuidea

# Programa desglosado Race Summer Camp 2021



Semana 4  
Del 19 al 23 de Julio

Lunes 19 de Julio

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

Martes 20 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 21 de Julio

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

Jueves 22 de Julio

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

Viernes 23 de Julio

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

Entertainment  
Sports

lappx

+

+

+

+

+

+

MBATU  
gusto

BB  
graphics

ESTAMPA  
Tuidea

# Programa desglosado Race Summer Camp 2021



Semana 5  
Del 26 al 30 de Julio

Lunes 26 de Julio

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

Martes 27 de Julio

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

Miércoles 28 de Julio

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

Jueves 29 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 30 de Julio

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

lappx



COMISSIÓ TERRASSA

TALLERS

BB graphics

ESTAMPA Tuidea