



del 27 de junio al 29 de julio  
**race camp**  
+7 años

**minitas camp**  
De 3 a 5 años  
del 11 al 22 de julio



# Summer Camp

**¡plazas limitadas!**

INSCRIPCIONES: [escola@bmxterrassa.cat](mailto:escola@bmxterrassa.cat) | 650.45.90.50 | [BMXTERRASSA.CAT](http://BMXTERRASSA.CAT)

**:tappx**

Rubión

**Airgrafic**

**WOLFPRO**  
BIKE WHOLE STORES GROUP

**BBgràfics**  
.COM

**MTB A TU GUSTO**  
BIKE SHOP

BERLINBIKES

TESSUTO  
MADE IN BARCELONA  
[www.grupotessuto.com](http://www.grupotessuto.com)

ECCENTRIC  
perruquers

Todo Mascota  
JARDINERÍA, PERRUQUERÍA, TERRASSA

VÁZQUEZ I BENAGES  
Arquitectura Integral

**ALTA FIT**  
GYM CLUB

**+** Creu Roja

**CENTRE VETERINARI**  
La Gripia

**EGARMEDIC**

**ZINCADOS**  
J. SANCHEZ, S.L.

**C**  
CENTRIC  
FITNESS

**manel**  
ibars Academy

# Programa desglosado Race Summer Camp 2022



## Semana 1

Del 27 de Junio al 01 de Julio

### Lunes 27 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 28 de Junio

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

### Miércoles 29 de Junio

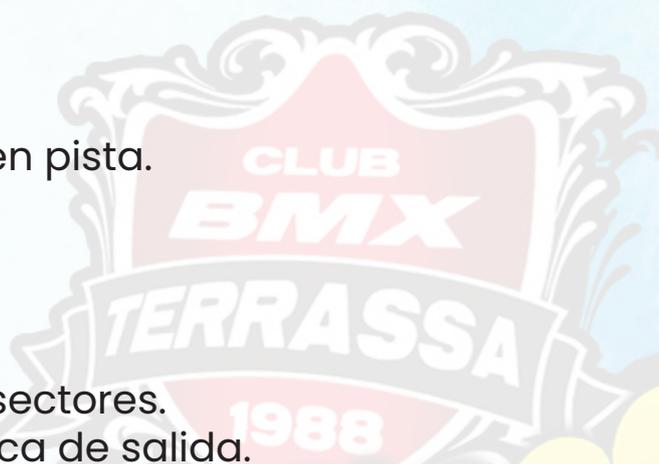
- Iniciación al Dual Slalom.
- Ruta de MTB por senderos.
- Iniciación de transfers y drops en pista.

### Jueves 30 de Junio

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

### Viernes 01 de Julio

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



Summer Camp

# Programa desglosado Race Summer Camp 2022



Semana 2  
Del 04 al 08 de Julio

## Lunes 04 de Julio

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

## Martes 05 de Julio

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

## Miércoles 06 de Julio

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

## Jueves 07 de Julio

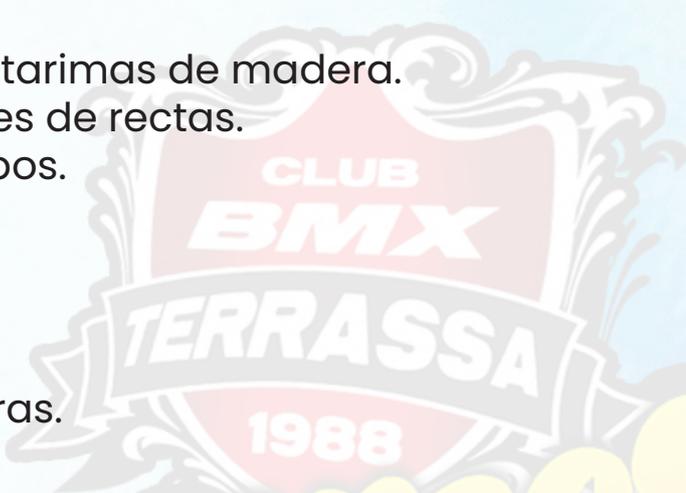
- Ruta MTB por senderos y trialeras.
- Spots y saltos en la montaña.
- Juegos de orientación.

## Viernes 08 de Julio

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

del 27 de junio  
Race  
camp  
+7 años

minitas  
camp  
De 3 a 5 años  
del 7 al 22 de Julio



Summer  
Camp

# Programa desglosado Race Summer Camp 2022



Semana 3  
Del 11 al 15 de Julio

## Lunes 11 de Julio

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

## Martes 12 de Julio

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

## Miércoles 13 de Julio

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

## Jueves 14 de Julio

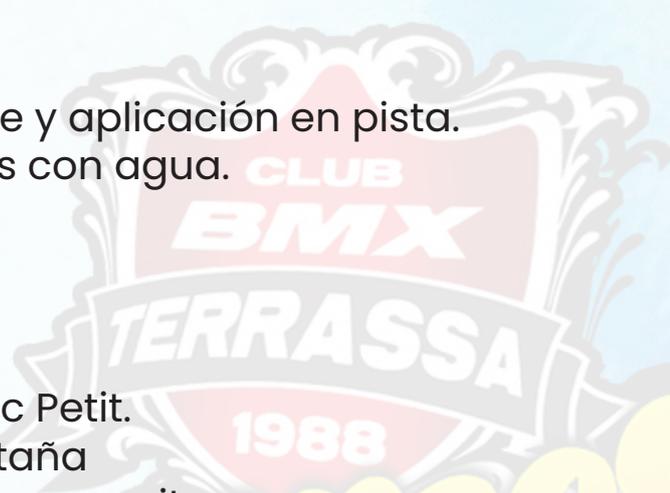
- Ruta urbana y de montaña · Llac Petit.
- Iniciación a descensos en montaña
- Competición vueltas completas pump it.

## Viernes 15 de Julio

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

del 27 de junio  
Race  
camp  
+7 años

minitas  
camp  
De 3 a 5 años  
del 11 al 22 de Julio



Summer  
Camp

# Programa desglosado Race Summer Camp 2022



Semana 4  
Del 18 al 22 de Julio

## Lunes 18 de Julio

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

## Martes 19 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 20 de Julio

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

## Jueves 21 de Julio

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

## Viernes 22 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 2022



Semana 5  
Del 25 al 29 de Julio

## Lunes 25 de Julio

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

## Martes 26 de Julio

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

## Miércoles 27 de Julio

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

## Jueves 28 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 29 de Julio

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