DEL 3 AL 28 DE JULIO 2023

race camp
+6 años

minitas camp
De 3 a 5 años

CLUB BMX TERRASSA 1988

Summer Camp

¡plazas limitadas!

INSCRIPCIONES: escola@bmxterrassa.cat | 650.45.90.50 | BMXTERRASSA.CAT

taproom games
JUANER'S
Airgrafic
WOLFPRO
BB gràfics .com
BERLINBIKES
ECCENTRIC perruquers
TESSUTO MADE IN BARCELONA
Creu Roja
ALTAFIT GYM CLUB
Todo Mascota
CENTRE VETERINARI La Grípia
EGARMEDIC
ZINCADOS J. SANCHEZ S.L.
CÈNTRIC
manel ibars Academy

Programa desglosado
Race Summer Camp 2023

Semana 1
Del 03 de Julio al 07 de Julio

Lunes 03 de Julio

· Bienvenida a los Summer Camps.
· Revisión de material y juegos de introducción.
· Introducción al BMX Race y ejercicios de pista.

Martes 04 de Julio

· Primeros ejercicios en sección rítmica.
· Introducción curvas, peraltes y trazadas.
· Iniciación y saltos en Pumptrack.

Miércoles 05 de Julio

· Iniciación al Dual Slalom y ejercicios por relevos.
· Ruta de MTB por senderos cercanos a la pista.
· Actividades en el medio natural, saltos y drops.

Jueves 06 de Julio

· Entrenamiento Time Trials, medición sectores.
· Iniciación Random Gate y técnica de salida.
· Time laps en parejas.

Viernes 07 de Julio

· Entrenadores por un día.
· Simulación Carrera de Race.
· Iniciación Rampas de madera y saltos.
· Juegos de agua y despedida semana.

Programa desglosado
Race Summer Camp 2023

Semana 2
Del 10 de Julio al 14 de Julio

Lunes 10 de Julio

· El Rey de la pista + Retos por parejas.
· Gymkhana de habilidad y relevos por grupos.
· Pichi y Bote bote por equipos.

Martes 11 de Julio

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

Miércoles 12 de Julio

· Circuito de obstáculos con rampas y tarimas.
· Técnica de salto y manuals.
· Trasfers entre rectas y saltos de conos.

Jueves 13 de Julio

· Ruta MTB hasta los merenderos Sant Julià.
· Spots y saltos en la montaña.
· Juegos de orientación.

Viernes 14 de Julio
· Calentamiento y práctica rectas.
· Simulacro de Carrera.
· Juegos de agua y despedida semana.

INSCRIPCIONES: escola@bmxterrassa.cat | 650.45.90.50 | BMXTERRASSA.CAT

Programa desglosado
Race Summer Camp 2023

Semana 3
Del 17 de Julio al 21 de Julio

Lunes 17 de Julio

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

Martes 18 de Julio

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

Miércoles 19 de Julio

· Medición de sectores y salida desde Random.
· Bike-football y pichi por equipos.
· Actividades de agua y juegos pushbike.

Jueves 20 de Julio

· Ruta urbana y de montaña Llac Petit.
· Iniciación a descensos en montaña.
· Juegos por grupos en medio natural.

Viernes 21 de Julio

· Técnica de saltos, manuals y rampas madera.
· Juego del Limbo en BMX y bunny hops en conos
· Actividades por equipos / equilibrio / arrancadas.
· Juegos de agua y despedida semana.
·

Programa desglosado
Race Summer Camp 2023

Semana 4
Del 24 de Julio al 28 de Julio

Lunes 24 de Julio

· Trazadas de curvas y adelantamientos con conos.
· Combinaciones de manuals y saltos / Retos.
· Rampas de madera y trucos / Guerra de agua.

Martes 25 de Julio

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

Miércoles 26 de Julio

· Duatlón BMX Terrassa / Competición por tiempos.
· Inercias y Competición de Pumptrack.
· Ejercicios de equilibrio en la valla.

Jueves 27 de Julio

· Ruta de MTB y visitia Bike La Mola
· Drops, saltos y corriols en montaña.
· Vueltas de pump it y competición zig zag pumptrack.

Viernes 28 de Julio

· Fiesta de Final de Campus.
· Carreras y exhibición Campers BMX Terrassa
. Guerra de agua y actividades variadas.