

III Jornada Tècnica FCTRI

Habilitats de Ciclisme de Muntanya Btt i Transicions (Bici – Carrera a peu)

Data: Dissabte 18 de Desembre de 2021

Lloc: Circuit de Ciclisme Juneda-Garrigues (Lleida)

Adreça: Carretera de Torregrossa (LV-2001). Darrera del cementiri municipal de Juneda 25430 - Lleida).

Convocatòria: 15.30 h

Horari activitats: 16 h a 18 h

Places: 30

Categories:

Aleví: 2011-2010

Infantil:2009-2008

Cadet: 2007-2006

Material necessari:

- Bicicleta de Btt, revisada (frens, pressió pneumàtics, etc.).
- Casc (obligatori).
- Guants llargs de ciclisme.
- Roba esportiva, si és possible la mateixa per a bici i córrer (xandall, tri vestit, etc.).
- Sabatilles de ciclisme (els que tinguin).
- Sabatilles per a córrer (amb gomes per a transicions).
- Aigua per a hidratar-se.
- Ulleres de sol (si fos necessari).

Lavabos: Sí

Vestuaris: NO

Activitat exclusivament per a FEDERATS en Triatló (FCTRI).

Durant el desenvolupament de l'activitat els pares hauran de romandre fora del recinte.

Programa:

15.30 h: Benvinguda i Presentació.

16.00 h: Inici de les activitats.

18.00 h: Fi de les activitats.

Objectius a treballar en la sessió:

Explicació dels elements de seguretat per a la pràctica del ciclisme de muntanya.

Estiraments dinàmics.

Escalfament amb bici.

Habilitats (eslàlom, muntatge, desmuntatge, beure damunt de la bici, etc.).

Frenades.

Equilibri.

Treballs de transició a carrera (posar i llevar casc, pujar i baixar de la bici...).

Simulació de Duatló (Carrera – Bici – Carrera), no serà una competició sinó un entrenament.

Les activitats estaran a càrrec d'Entrenadors titulats en Triatló i Ciclisme:

Nicolás Sáenz Briasco (Entrenador Nivell III de Triatló i Membre de la Secretaria de Promoció de la FCTRI).

Robert Sopena Bert (Entrenador Nivell III de Triatló i Tècnic de Ciclisme Nivell I).

Nacho Alcaraz Rubio (Entrenador Nivell I de Triatló).

Mesures COVID-19: Respectar la normativa vigent del dia de celebració de la jornada.