FLOW ESKOLA

CAMPUS DH#ENDURO

COLABORA

GrabtheBar Performance

Bizkaiko Txirrindularitza Federakundea
Federación Vizcaína de Ciclismo

En +Ke Flow Eskola apostamos por la formación profesionalizada como herramienta de gran interés para la evolución del deportista. En nuestros campus de DH/Enduro desarrollamos un completo programa de contenidos diseñado entorno al binomio "Rendimiento-Técnica". Dos parámetros que conjugamos durante dos días de concentración en los que trabajamos de manera detenida los pilares principales de esta modalidad deportiva.

EQUIPO TÉCNICO

// Luis Manovel | Preparador [GrabTheBar Perfonmance]
// Daniel Olarra | Preparador [GrabTheBar Perfonmance]
Instructor [+Ke Flow Eskola]
// Jon de la Peña | Instructor [+Ke Flow Eskola]
// Rubén Sanz | Producción [+Ke Flow Eskola]

LOCALIZACIONES

// XC Gorostiza | Barakaldo
// Vivero | Galdakao
// Circuito Maxxis | Galdakao

CAMPUS DH#ENDURO

+KE FLOW ESKOLA

CAMPUS
DH#ENDURO

PROGRAMA SÁBADO

CLASE TEÓRICA

Nivel iniciación 90 min. [9:30 - 11:00] | Nivel avanzado 2 h. [9:30 - 11:30]

// Factores limitantes y pirámide del rendimiento en el DH
Conoceremos cuáles son las principales variables que determinan elrendimiento en el descenso y en qué medida lo hacen.

/// Habilidades del movimiento
Más conocido como "Técnica". Contenido principal que definiremos y desarrollaremos.

/// Bases

- Posición de ataque
- Patrones de movimiento básicos

>> Contexto inespecífico
Entorno alejado de las características de competición [Sin dificultad]

/// Aplicación -> Habilidades específicas
Analizaremos la técnica que requerirá un entorno que se acerca más a las características de competición en nuestro deporte.

/// Rendimiento -> Optimización de recursos técnicos [Sólo nivel avanzado]
Gestión de los aspectos técnicos en busca de velocidad: selección de trazada, posición, anticipación, importancia de la mirada, etc.

CLASE PRÁCTICA [XC Gorostiza - Barakaldo] | 5h

Bloque 1: De 11:30 - 14:30 | Bloque 2: De 15:30 - 17:30

// Bases -> Posición + Patrones de movimiento básicos:
Pedaleo, frenada, pedal arriba - pedal abajo, manual, invertido, bunny-hop, zig-zags...

// Aplicación -> Habilidades específicas en contexto inespecífico: Curvas con apoyo, curvas sin apoyo, trialera...

FLOW ESKOLA

CAMPUS
DH#ENDURO

PROGRAMA DOMINGO 1

CLASE PRÁCTICA

Duración: 4h 30 min | Bloque 1 de 9:30 a 12:00 | Bloque 2 de 12:30 a 14:30
Localizaciones: Nivel iniciación -> Vivero | Nivel avanzado -> Vivero + Maxxis

// Aplicación -> Habilidades específicas en contexto específico.
Puesta en práctica de pilotaje en un entorno que se acerca más a las características de competición.

// Rendimiento -> Velocidad [Sólo nivel avanzado]
Posición, selección de trazada, gestión de frenada, inercias...
Bloque trabajado en el circuito DH de la Maxxis [Incluye remontes]

// Despedida -> Clausura del Campus

FLOW ESKOLA

+KE
FLOW
ESKOLA
CAMPUS
DH#ENDURO
WWW.MASKEFLOW.COM
info@maskeflow.com
T. 629 689 927
COLABORA
GrabtheBar
Performance
SCOTT
MAXXIS