

KE
FLOW
ESKOLA

CAMPUS DH#ENDURO

COLABORA



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 Performance]
- // Daniel Olarra | Preparador [GrabTheBar Performance]
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



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 el rendimiento 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



Contexto inespecífico

Patrones de movimiento básicos

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...

PROGRAMA DOMINGO

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 remotes]

// Despedida -> Clausura del Campus



KE
FLOW
ESKOLA

CAMPUS
DH#ENDURO

WWW.MASKEFLOW.COM

info@maskeflow.com

T. 629 689 927

COLABORA



Elkartea
Federakundea
na de Ciclismo