

# ALL PARK ROMA

AllPark MTB School stagione 2023-2024 del CLUB MTB UNDER 18.

I corsi avranno una durata di 8 mesi a partire dal 19 Settembre fino all' 8 Giugno e ci saranno diverse tipologie di corso: Scuola di ciclismo primo e secondo livello, Pre-agonismo e Agonismo.

## Scuola di ciclismo

Gruppi minimo 7 riders massimo 12 riders. Durata lezione 60 minuti

Martedì e Giovedì 17:30 - 18:30    Sabato 10:30 - 11:30

### Programma didattico 1° Livello:

1. Il funzionamento della mountain-bike: cambio (aumento e diminuzione marcia) e freno anteriore e posteriore
2. Le posture di guida: (seduti o in piedi) mani, piedi, busto e testa
3. La pedalata: seduti, con una mano e con cambio in movimento e in piedi.
4. La frenata: seduti due freni, solo freno posteriore con sgommata, solo freno anteriore; in piedi due freni, solo freno posteriore con sgommata, solo freno anteriore
5. Guida in piedi in discesa o "per inerzia" (senza pedalare): piedi paralleli, prima dx avanti poi sx avanti, piedi paralleli piegamento e distensione (il baricentro non subisce variazione nella centralità) prima dx avanti poi sx avanti, stacco ruota anteriore con e senza gobba.
6. Curve ampio, medio, stretto raggio: seduti, in piedi senza pedalare con piedi paralleli, prima con piede dx avanti poi con piede sx avanti, in piedi senza pedalare con piede esterno basso e proiezione baricentro sull' esterno

### Programma didattico 2° Livello:

1. Curve ampio, medio, stretto raggio: seduti in salita, in piedi senza pedalare con piede esterno basso e proiezione baricentro sull' esterno e rotazione del bacino, curva parabolica.
2. La centralità dinamica: spostamento baricentro avanti e indietro, spostamento baricentro alto basso, variazione della velocità dei movimenti
3. La pedalata: in piedi con una mano, in piedi in salita coordinando pedalata con movimento inclinazione bici, in piedi e seduti con ostacoli da superare in salita e sul piano.
4. Il Bunny hop su gobba
5. Equilibrio: stare fermi senza appoggiare i piedi da seduti, stare fermi senza appoggiare i piedi da in piedi
6. Salto XS / S: stacco a portare, stacco con spinta su entrambe le ruote, stacco con accenno di bunny hop , Drop

## **Corso Pre-Agonismo**

Gruppi minimo 7 riders massimo 12 riders. Durata lezione 90 minuti  
Martedì e Giovedì 17:00 – 18:30    Sabato 11:30 – 13:00

### **Programma didattico 3° Livello:**

1. Curve ampio, medio, stretto raggio: contro pendenza, a Pendolo, interpretazione delle linee
2. Salto M / L : stacco con bunny hop, assorbimento kicker , Drop.
3. Equilibrio: stopping e impennata
4. Le traiettorie: le anticipazioni
5. Il Bunny hop: superare diversi tipi di ostacoli sia in piano che con rampa.
6. Preparazione Atletica Multidisciplinare, in ogni programma didattico è compresa tutta una fase di allenamento relativa alla forza resistente, aspetto fondamentale per un biker, attitudine proporzionale all'età del ragazzo.

## **Corso Agonismo**

Gruppi minimo 7 riders massimo 12 riders. Durata lezione 90 minuti  
Martedì e Giovedì 17:00 – 18:30    Sabato 11:30 – 13:00  
1 Lezione mensile in esterna

### **Programma didattico 4° Livello:**

1. Curve medio, stretto raggio: con sbrappata, contro pendenza su sassi e radici, interpretazione delle linee
2. Salto L / XL: stacco con bunny hop, salto doppi di media grandezza, Drop e Hip
3. Equilibrio: stopping, Manual su gobbe
4. Le traiettorie: le anticipazioni
5. Allenamenti e Uscite Out Door: 1 uscita su percorsi in esterna, sessioni di Preparazione Atletica Multidisciplinare, in ogni programma didattico è compresa tutta una fase di allenamento relativa alla forza resistente, aspetto fondamentale per un biker, attitudine proporzionale all'età del ragazzo.

## QUOTE CORSI

### Stagionale Scuola ciclismo 1° e 2° livello:

1 ora a settimana 400 €

2 ore a settimana 550 €

3 ore a settimana 650 €

\*Primo acconto di 250 € entro il 30 Settembre, saldo entro il 31 Dicembre\*

### Mensile Scuola ciclismo 1° e 2° livello:

1 ora a settimana 80 €

2 ore a settimana 120 €

3 ore a settimana 150 €

### Sagionale Pre-Agonismo:

1 ora e mezza a settimana 550 €

3 ore a settimana 800 €

4 ore e mezza a settimana 950 €

\*primo acconto di 300 € entro il 30 Settembre, saldo entro il 31 Dicembre\*

### Mensile Pre-Agonismo:

1 ora e mezza a settimana 90 €

3 ore a settimana 130 €

4 ore e mezza a settimana 160 €

### Stagionale Agonismo:

3 ore a settimana 900 €

4 ore e mezza a settimana 1200 €

1 sessioni extra mensile compresa

stagionale palestra compreso ottobre-maggio

accompagnamento alle gare compresa (spese escluse)

\*primo acconto di 400 € entro il 30 Settembre, secondo acconto 400 € entro il 31 Dicembre, saldo entro il 1 Marzo\*

La quota include lezioni di meccanica e di manutenzione.

La quota non include: Assicurazione Infortunio e RC, Iscrizione annua All Park Roma obbligatoria per tutti gli allievi (50€)

In caso di pioggia le lezioni si svolgeranno in palestra per sviluppare nei ragazzi la reattività in caso di caduta e nei cambi pendenza o direzione, manutenzione del mezzo (meccanica e lavaggio) e balance training.

In caso di malattia è necessario comunicare l'assenza il giorno precedente e presentare il certificato medico per recuperare la lezione persa.

SCONTO DEL 50% SU ABBONAMENTO STAGIONALE BIKEPARK