

PENSUM DE ENTRENAMIENTO

MÓDULO 1 – INDUCCIÓN AL DEPORTE (8 SEMANAS)

Este módulo de una hora por clase se enfoca en enseñar a los estudiantes los conceptos básicos del motociclismo, desde familiarizarse con la moto y la seguridad en pista, hasta desarrollar habilidades de control, equilibrio y trazado de curvas.

Cada semana, los estudiantes se centran en un objetivo principal, practicando ejercicios específicos para dominar cada habilidad. El curso culmina en la semana 8 con una evaluación final, donde los estudiantes aplican todas las técnicas aprendidas en una simulación de mini carrera.

SEMANA	RESUMEN
1-2	Los estudiantes aprenden sobre las partes de la moto, la posición correcta para manejar y las reglas de seguridad en pista. de curvas.
3-5	Se enfocan en desarrollar el control básico de la moto, practicando la aceleración, el frenado, los cambios de marcha y el equilibrio a baja velocidad, así como el trazado de curvas.
6-8	Los estudiantes se adaptan a la pista CrossRacing, combinando todas las habilidades para completar vueltas cronometradas, lo que sirve como preparación para la evaluación final.

MÓDULO 1 – DESARROLLO DE ATLETLA

Diseñado para mejorar las habilidades de los pilotos. Cada clase dura una hora y se enfoca en diferentes aspectos, desde la técnica y la condición física hasta la estrategia y el control mental.

El curso comienza con una evaluación inicial para diagnosticar el nivel del piloto. Luego, se introducen habilidades avanzadas como el frenado en superficies mixtas, trazado de curvas para adelantar, y la técnica de saltos. El módulo también se centra en la lectura del terreno y la adaptación a obstáculos técnicos.

A PARTIR DE LA SEMANA 6, EL CURSO SE VUELVE MÁS COMPLETO, INCORPORANDO:

Condición física: Con ejercicios de resistencia y fuerza fuera de la pista.

Estrategia de carrera: Enseñando a los pilotos a manejar el ritmo y la energía.

Ajuste de la moto: Para optimizar la configuración de la suspensión y los neumáticos.

Control mental: Con técnicas de enfoque y visualización para mejorar la concentración.

El curso finaliza con dos semanas de simulación de carrera y una evaluación final para medir el progreso del piloto.