

PROGRAMAÇÃO CURSO INTENSIVO PRÉ-TEMPORADA

Segunda-feira

9h - Início

- Todos os alunos e suas respectivas motocicletas na pista
- Início do curso: Palestra informativa Balbi Jr.
- Aula teórica posicionamento/técnicas de pilotagem
- Manutenção + dicas de setup motocicletas
- Intervalo almoço
- Aquecimento
- Início das aulas pista avaliação individual de cada piloto
- Técnicas de aceleração, utilização de embreagem e freio
- Treino corretivo circuito de curvas posicionamento
- Alongamentos regenerativos

17h - Encerramento primeiro dia

Terça-feira

9h - Início

- Palestra sobre alimentação com Mariana Balbi
- Treino físico funcional com exercícios direcionados para o MX
- Treino pista trecho saltos e costelas
- Intervalo almoço
- Treino pista 1 a 1 Balbi jr / Mariana Balbi
- Treino (saltos, médios, grandes)
- Início aprendizado técnica scrub
- Treino derrapagem controlada
- Treino curva (canaleta)

- Alongamentos regenerativos
17h- Encerramento segundo dia
Quarta-feira
9h - Início
- Manhã livre (descanso/manutenção das motos)
- 11:15 Almoço
- 11:45 Pilotos prontos e motos carregadas para treino pista 2 Sabará MX
- Treino pista avaliativo 30 min
- Treino pista saltos e costelas
-Treino de curva plana (flat corner)
- Evolução da técnica do Scrub
- Treino transposição de obstáculos/off road (troncos, subidas e descidas íngremes)
- Free ride
18h - Encerramento terceiro dia
Quinta-feira
9h - Início
- Palestra com Psicóloga esportivo
-Conversa com Balbi Jr sobre técnicas de concentração, estratégias de corrida, mentalização etc.
- Treino físico funcional exercícios direcionados para o MX
- Treino cronometrado.
- Intervalo para almoço
- Treino de largada
- Simulado corrida 1

- Simulado corrida 2

- Alongamentos regenerativos

17h - Encerramento quarto dia

Sexta-feira

9h - Início

- Aquecimento pista

- Free Ride (treino livre com técnicas de saltos scrubs, wheelie, etc.)

- Treino salto, scrub e whip/entortada
--

- Intervalo para almoço

- Treino pista 1 a 1 Balbi jr / Mariana Balbi

- treino largada com sprints

- Palestra de encerramento

- Confraternização

18h - Encerramento quinto dia
