

**EIXIDES EN BICI DE NOVEMBRE 2009 ESCOLA TRIATLÓ BÉTERA**

DISSABTE 7 NOVEMBRE					DISSABTE 21 DE NOVEMBRE				
	Horari	Qm-Lloc	Tipus de Bici	Observacions		Horari	Qm-Lloc	Tipus de Bici	Observacions
Multiesport	10:00	Poliesportiu	Indistinta	Treball: Circuits en curves i d'habilitat	Multiesport	10:00	Poliesportiu	Indistinta	Treball: correr amb la bici agarrada al seient + transicions
Benjami 1º	10:00	Poliesportiu	Indistinta		Benjami 1º	10:00	Poliesportiu	Indistinta	
Benjami 2º	10:00	Exterior (20 Qm)	Rodes Muntanya	Eixida en grup; canvis de marxa	Benjami 2º	10:00	Poliesportiu	Rodes llises	
Aleví	10:00	Exterior (20 Qm)	Rodes Muntanya	Eixida en grup; canvis de marxa	Aleví	10:00	Exterior (30 Qm)	Rodes llises o carretera	Desti rotonda olocau-lliria
Infantil	10:00	Exterior (30 Qm)	Bici Muntanya	Eixida comoda, pedalar plantat, treball de cadencia	Infantil	10:00	Exterior (30 Qm)	Bici Carretera	Desti Liria i tornar per camí casinos
Cadet 1º	10:00	Exterior (30 Qm)	Bici Muntanya	Eixida comoda, pedalar plantat, treball de cadencia	Cadet 1º	10:00	Exterior (30 QM)	Bici Carretera	Desti Liria i tornar per camí casinos
Cadet 2º	10:00	Exterior (Qm 30-40)	Bici Muntanya	Eixida comoda, pedalar plantat, treball de cadencia	Cadet 2º	10:00	Exterior (2 x 20 Km)	Bici Carretera	Desti Liria i tornar per camí casinos
DISSABTE 14 DE NOVEMBRE					DISSABTE 28 DE NOVEMBRE				
	Horari	Qm-Lloc	Tipus de Bici	Observacions		Horari	Qm-Lloc	Tipus de Bici	Observacions
Multiesport	10:00	Poliesportiu	Indistinta	<b>Educació Vial (Punxades i Canvi)</b> Treball: Pujar i baixar bici	Multiesport	10:00	Poliesportiu	Indistinta	Treball: Posar-se i llevar-se el casc
Benjami 1º	10:00	Poliesportiu	Indistinta		Benjami 1º	10:00	Exterior (12 Qm)	Indistinta	Aprendre a anar en grup. Ma als frens i anar a roda
Benjami 2º	10:00	Exterior (20 Qm)	Mountain Bike	<b>Educació Vial (La Bici)</b> Canvis de marxa	Benjami 2º	10:00	Exterior (12 Qm)	Rodes Muntanya	
Aleví	10:00	Exterior (20 Qm)	Mountain Bike	<b>Educació Vial (Punxades i Canvi)</b> Canvis de marxa	Aleví	10:00	Exterior (25 Qm)	Rodes llises o carretera	Multitransició i relleus
Infantil	10:00	Exterior (40 Qm)	Mountain Bike	<b>Educació Vial (Punxades i Canvi)</b> Varies posicions de agarrar el manillar	Infantil	10:00	Exterior (30-40 Qm)	Bici Carretera	Multitransició i relleus
Cadet 1º	10:00	Exterior (40 Qm)	Mountain Bike	<b>Educació Vial (Punxades i Canvi)</b> Varies posicions de agarrar el manillar	Cadet 1º	10:00	Exterior (30-40 QM)	Bici Carretera	Multitransició i relleus
Cadet 2º	10:00	Exterior (50 Qm)	Mountain Bike	<b>Educació Vial (Punxades i Canvi)</b> Varies posicions de agarrar el manillar	Cadet 2º	10:00	Exterior (50 Qm)	Bici Carretera	Multitransició i relleus