

LEZIONI OUTDOOR /
LEZIONI PUMP-TRACK PIANEZZA

RAT PACK



BUILT OFF TRAIL



@CESARERUBATTO

PRENOTA ORA
3314079565

TECNICA BASE - INTERMEDIA - AVANZATA

CUSTOM

SPINGI E PEDALA (3-7 ANNI)

TECNICA BASE:

CONTROLLI BASE DEL MEZZO PRIMA DI OGNI LEZIONE, TRACK WALK DELLA PUMP TRACK PER INDIVIDUAZIONE DOSSI E SPONDE, START AND STOP, UTILIZZO FRENI E PESO CORPOREO, EQUILIBRIO, PERCORRENZA DOSSI E SPONDE, APPROCCIO AI SALTI, GESTIONE DELLE CADUTE

TECNICA INTERMEDIA:

INDIVIDUAZIONE EVENTUALI VARIAZIONI DI SETTING DEL MEZZO NECESSARIE E PROVVEDERVI IN AUTONOMIA, TRACK WALK DELLA PUMP TRACK PER INDIVIDUAZIONE TRAIETTORIE PIÙ FLOWY, SFRUTTAMENTO SPONDE IN BASE A DIAMETRO E RAGGIO DI CURVA, PERCORRENZA DELLE TRAIETTORIE PER RIMANERE PIÙ FLUIDI/VELOCI ED AFFATICARSI MENO, IMPOSTAZIONE E CORREZIONE DEI SALTI, GESTIONE DELLE CADUTE

TECNICA AVANZATA:

TRACK WALK DELLA PUMP TRACK PER SVILUPPO INTERPRETAZIONE DI PERCORRENZA DEL RIDER, STUDIO E IMPOSTAZIONE DEI SALTI DI RACCORDO O IN MANUAL PER AUMENTARE LA SCORREVOLEZZA IN PISTA, MIGLIORARE LA POSTURA IN SELLA E LA GESTUALITÀ PER EVENTUALI FOTO SHOOTING

SPINGI E PEDALA:

DAGLI ESERCIZI DI PROPRIOCETTIVITÀ SULLA BALANCE BIKE AD IMPARARE A PEDALARE SENZA LE ROTELLE (ANCHE CON LA BALANCE BIKE)!

CUSTOM:

DEFINIZIONE AD PERSONAM IN BASE ALLE TUE ESIGENZE

PREZZI LEZIONI PRESSO PUMP TRACK PIANEZZA:

TECNICA BASE/INTERMEDIA/AVANZATA
LEZIONE SINGOLA (2H): 60€
4 LEZIONI (2H CIASCUNA): 200€

PREZZI LEZIONI OUTDOOR: TECNICA BASE/INTERMEDIA/AVANZATA:

LEZIONE SINGOLA (2H): 60€
4 LEZIONI (2H CIASCUNA): 180€

CUSTOM:

LEZIONE SINGOLA (2H): 80€
4 LEZIONI (2H CIASCUNA): 280€

SPINGI E PEDALA (3-7 ANNI):

LEZIONE SINGOLA (1H): 25€
4 LEZIONI (1H CIASCUNA): 80€