Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (https://www.ciclisme.cat)



18/10/2006
BTT

# Bona assistència a la primera jornada de tecnificació de BTT de Freebike

La classe va tenir lloc pels voltants del bosc d?El Vilar (Blanes) i va consistir en un escalfament, tècniques de pujada i baixada, trialeres i trams complicats, pedaleig, cadència i força, recuperació i estiraments.

Els organitzadors de l?activitat s?han mostrat molt satisfets de l?afluència d?assistents que va tenir la sessió i, sobretot, de l?aprenentatge que van assumir tots els aficionats al BTT que van seguir la classe.

Nota de Freebike

[1]

**Links**
[1] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/3000481