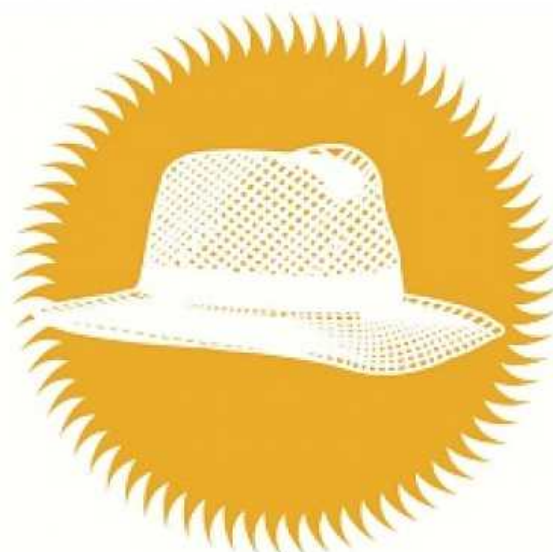


# UNIVERSITAT D'ESTIU DE VIC 2013 [www.uvic.cat](http://www.uvic.cat)

## Jornada Tècnica Sobre Entrenament en el Ciclisme

Ripoll, 29 de juny de 2013

De 9.30 a 18.30 h



### Objectius:

- Donar a conèixer la metodologia d'entrenament de les diferents modalitats de ciclisme
- Ensenyar els mètodes d'entrenament en funció de les edats
- Fer una valoració del moment actual del ciclisme

### Programa:

**09.30-10.00h** Presentació de la jornada

**10.00-11.00h** Visita al Centre de Tecnificació Esportiva del Ripollès:

- Instal·lacions d'entrenament, residència i organització
- Estudis i ciclisme

A càrrec de: Quim López, Director del CTERipoll

**11.00-12.00h** Planificació de l'entrenament del Ciclisme de Resistència: De la sessió al mesocicle. A càrrec de: Carles Torrent, entrenador del grup de ciclisme de fons del CTERipoll

**12.00-13.00h** Entrenament del Trial: Del CTER al Mundial. A càrrec de: Dani Parramon, entrenador del grup de Trial del CTERipoll.

**13.30-16.30h** Dinar (inclòs en la inscripció).

**16.30-18.30h** Taula Rodona: Opcions de futur del ciclisme català. A càrrec de Josep Bochaca, president de la Federació Catalana de Ciclisme (FCC), Carles Torrent, tècnic del CTERipoll, i professionals del món del ciclisme.

### Coordinació:

Joaquim López (Centre de Tecnificació Esportiva del Ripollès)

### Adreçat a:

Esportistes federats i practicants de l'esport de la bicicleta en les modalitats de pista, carretera, btt i trial, entrenadors, coordinadors d'equip, directius i persones interessades en els mètodes d'entrenament d'aquestes modalitats esportives.

---

**Acreditació:** certificat d'assistència

---

**Preu:** 50€. Consulteu possibles descomptes a la pàgina web

---

**Lloc:** Centre de Tecnificació Esportiva del Ripollès, Avinguda Ripollès, 1  
17500 Ripoll  
Tel: 636 449 740

---

**Matrícula:** [www.uvic.cat/activitat/458](http://www.uvic.cat/activitat/458)

Secretaria de Formació Continuada de la UVic

Tel. 938815516 - [sfc@uvic.cat](mailto:sfc@uvic.cat) - [www.uvic.cat/uev](http://www.uvic.cat/uev)

---



UNIVERSITAT  
D'ESTIU DE VIC

UVIC



Centre de  
TECNIFICACIÓ  
ESPORTIVA  
del Ripollès



Centre de  
TECNIFICACIÓ  
ESPORTIVA  
del Ripollès



Centre de  
TECNIFICACIÓ  
ESPORTIVA  
del Ripollès

14/06/2013

Federació<sup>3</sup>

# Ripoll acollirà una jornada tècnica sobre ciclisme el 29 de juny

El proper 29 de juny Ripoll acollirà una jornada tècnica sobre entrenament en el ciclisme que tindrà per objectius donar a conèixer la metodologia d'entrenament de les diferents modalitats de ciclisme, ensenyar els mètodes d'entrenament segons l'edat i valorar la situació actual del ciclisme. La jornada arrencarà a partir de les 9.30 hores i es perllongarà durant tot el dia incloent una visita al Centre de Tecnificació Esportiva del Ripollès. Aquesta acció s'emmarca dins del programa d'Universitat d'Estiu de Vic.

Per inscripcions i informació: [www.uvic.cat/activitat/458](http://www.uvic.cat/activitat/458) [1]

---

[2]

---

## Links

[1] <http://www.uvic.cat/activitat/458> [2] <https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/3005890>