

# CAMPUS DE CICLISME P4 I P5

## Amb Unió Ciclista Sant Cugat

### DILLUNS

**Presentació  
campus i membres**

Coneixements de  
bicicleta

#### **ESMORZAR**

**Escalfaments i  
equilibris**

Reconeixem l'entorn  
per crear un recorregut

**Jocs de  
refredament**

### DIMARTS

**Explicació sessió i  
joc d'escalfament**

Activitats  
d'escalfament

#### **ESMORZAR**

**Jocs amb bicicleta**

Un nou recorregut  
sobre rodes

**Jocs de  
refredament**

### DIMECRES

**Explicació sessió i  
joc d'escalfament**

Activitats  
d'escalfament

#### **ESMORZAR**

**Jocs amb bicicleta**

Un nou recorregut  
sobre rodes

**Jocs de  
refredament**

### DIJOUS

**Explicació sessió i  
joc d'escalfament**

Activitats  
d'escalfament

#### **ESMORZAR**

**Jocs amb bicicleta**

Un nou recorregut  
sobre rodes

**Jocs de  
refredament**

### DIVENDRES

**Explicació sessió i  
joc d'escalfament**

Activitats  
d'escalfament

#### **ESMORZAR**

**Jocs amb bicicleta**

Un nou recorregut  
sobre rodes

**Jocs de  
refredament**