

# FICHA DE ACTIVIDAD

**Actividad:** *Gymkhana ciclista*



**Prebenjamines/Benjamines**

**Alevines / Infantiles 1er año**

**Infantiles 2º año y Cadetes**

A partir de la gymkhana planteada para cada categoría (ver anexos):

- Montar el circuito con conos o birlas junto con los entrenadores.
- Practicar las habilidades ciclistas de giros, frenadas, arrancadas, pasos estrechos, uso de cambios, etc.
- Podemos añadir o modificar recursos a la propuesta para entrenar más destrezas.
- Cronometrar la duración de la gymkhana para intentar superarse a sí mismo cada vez que lo practiquemos.

