

12 – 13 – 14 MARZO 2021

CIRCUITO DI MORES

TRE GIORNATE DEDICATE ALLA FORMAZIONE

VENERDÌ 12 MARZO

→ si suggerisce l'utilizzo di gomme usate (se possibile).

OBBIETTIVO: apprendimento del circuito; assimilare al meglio gli automatismi/movimenti da ripetere in moto (*attività da ripetere/necessaria in ogni circuito*).

- Ore 8,00: ritrovo in circuito
- Ore 8,30 / 9,00: briefing / presentazione programma dei 3 giorni
- Ore 9,00 / 10,00: ingresso in circuito/giro di pista a piedi (già vestiti da moto); riscaldamento, visione del circuito da un altro punto di vista, con spiegazione dei rider coach di traiettorie e punti di riferimento
- Ore 10,15 in poi: *attività in pista ...*
- Ore 18,00 / 19,00: defaticamento e stretching tutti assieme nel box

CENA IN COMPAGNIA.

SABATO 13 MARZO

→ si suggerisce l'utilizzo di gomme usate (se possibile).

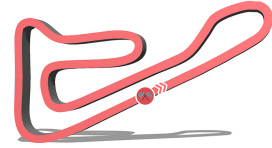
OBBIETTIVO: personalizzare il setting della propria moto con la nostra assistenza tecnica (assieme al supporto dei rider coach); ripetizione automatismi/movimenti corretti.

- Ore 8,30: ritrovo in circuito
- Ore 9,00 / 9,20: riscaldamento (risveglio muscolare e attivazione corporea)
- Ore 9,20 / 9,30: vestizione per entrare in pista
- Ore 9,30 / 10,00: analisi video del giorno precedente
- Ore 10,15 in poi: *attività in pista ...*
- Ore 18,00 / 19,00: defaticamento e stretching tutti assieme nel box

CENA IN COMPAGNIA.



Autodromo
Mores



DOMENICA 14 MARZO

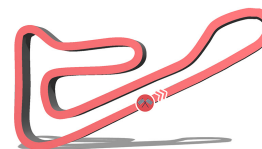
→ si suggerisce l'utilizzo di gomme nuove (se possibile).

OBBIETTIVO: finalizzare il lavoro svolto nei giorni precedenti, ottimizzando al meglio gli automatismi/movimenti con il corretto setting della moto, per poter raggiungere la miglior performance nel giro veloce, saper sfruttare al meglio una gomma nuova.

- Ore 8,30: ritrovo in circuito
- Ore 8,30 / 9,00: riscaldamento (risveglio muscolare e attivazione corporea)
- Ore 9,15 in poi: *attività in pista ...*
- Ore 17,00 / 18,00: defaticamento e stretching tutti assieme nel box

RIFERIMENTI DART RACE:

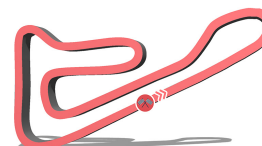
- CELL: 329 3229232 – Alessandro (Responsabile Rider Coach)
- CELL: 349 5973437 – Segreteria Dart Race
- EMAIL: INFO@DARTTRACE.EU



12 MARZO 2021

ORARIO IN	ORARIO OUT	DURATA	GRUPPO
10,15	10,30	15 minuti	GRUPPO A
10,30	10,45	15 minuti	GRUPPO B
10,45	11,00	15 minuti	GRUPPO C
11,00	11,20	20 minuti	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
11,20	11,35	15 minuti	GRUPPO A
11,35	11,50	15 minuti	GRUPPO B
11,50	12,05	15 minuti	GRUPPO C
12,05	12,25	20 minuti	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
12,25	12,40	15 minuti	GRUPPO A
12,40	12,55	15 minuti	GRUPPO B
12,55	13,10	15 minuti	GRUPPO C
13,10	13,30	20 minuti	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
13,30	15,00	PAUSA PRANZO – ANALISI VIDEO	
15,00	15,15	15 minuti	GRUPPO A
15,15	15,30	15 minuti	GRUPPO B
15,30	15,45	15 minuti	GRUPPO C
15,45	16,05	20 minuti	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
16,05	16,20	15 minuti	GRUPPO A
16,20	16,35	15 minuti	GRUPPO B
16,35	16,50	15 minuti	GRUPPO C
16,50	17,10	20 minuti	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
17,10	18,00	50 minuti	OPEN PIT - ANALISI VIDEO

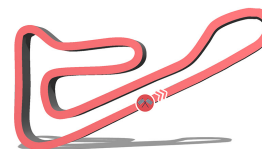
🚩 ogni gruppo sarà seguito da Rider Coach, tutte le sessioni saranno video-registrate.



13 MARZO 2021

ORARIO IN	ORARIO OUT	DURATA	GRUPPO
10,15	10,30	15 minuti	GRUPPO A
10,30	10,45	15 minuti	GRUPPO B
10,45	11,00	15 minuti	GRUPPO C
11,00	11,20	20 minuti	CORSI EXPERIENCE
11,20	11,35	15 minuti	GRUPPO A
11,35	11,50	15 minuti	GRUPPO B
11,50	12,05	15 minuti	GRUPPO C
12,05	12,25	20 minuti	CORSI EXPERIENCE
12,25	12,40	15 minuti	GRUPPO A
12,40	12,55	15 minuti	GRUPPO B
12,55	13,10	15 minuti	GRUPPO C
13,10	13,30	20 minuti	CORSI EXPERIENCE
13,30	15,00	PAUSA PRANZO – ANALISI VIDEO	
15,00	15,15	15 minuti	GRUPPO A
15,15	15,30	15 minuti	GRUPPO B
15,30	15,45	15 minuti	GRUPPO C
15,45	16,05	20 minuti	CORSI EXPERIENCE
16,05	16,20	15 minuti	GRUPPO A
16,20	16,35	15 minuti	GRUPPO B
16,35	16,50	15 minuti	GRUPPO C
16,50	17,10	20 minuti	CORSI EXPERIENCE
17,10	18,00	50 minuti	OPEN PIT - ANALISI VIDEO

 ogni gruppo sarà seguito da Rider Coach, tutte le sessioni saranno video-registrate.



14 MARZO 2021

ORARIO IN	ORARIO OUT	DURATA		GRUPPO
9,15	9,25	10 minuti	<i>gomma nuova</i>	GRUPPO A
9,25	9,35	10 minuti	<i>gomma nuova</i>	GRUPPO B
9,35	9,45	10 minuti	<i>gomma nuova</i>	GRUPPO C
9,45	10,00	15 minuti	<i>gomma nuova</i>	CORSI EXPERIENCE
10,00	10,15	15 minuti		GRUPPO A
10,15	10,30	15 minuti		GRUPPO B
10,30	10,45	15 minuti		GRUPPO C
10,45	11,05	20 minuti		CORSI EXPERIENCE
11,05	11,20	15 minuti		GRUPPO A
11,20	11,35	15 minuti		GRUPPO B
11,35	11,50	15 minuti		GRUPPO C
11,50	12,10	20 minuti		CORSI EXPERIENCE
12,10	14,00		PAUSA PRANZO – ANALISI VIDEO	
14,00	18,00	4 ore		OPEN PIT*

🚩 Ogni gruppo sarà seguito da Rider Coach, tutte le sessioni saranno video-registrate.

*ore 14,00 – 18,00 | open pit: gli istruttori (rider coach) saranno sempre a disposizione per chi volesse ampliare o affinare i concetti studiati durante il weekend.