



DOMINANDO CUESTAS EN CICLISMO DE MONTAÑA



PREPARACIÓN DE TU BICICLETA

- > Chequeo de frenos y neumáticos.
- > Ajustes personalizados de sillín y manillar.

TÉCNICAS DE ASCENSO

- > Posición de pato para estabilidad.
- > Gestión de engranajes para terrenos empinados.

ANÁLISIS DE TERRENO

- > Uso de apps para mapeo y elevación.
- > Identificación de pendientes y superficies.

OPTIMIZACIÓN DE CADENCIA

- > Mantener la cadencia de 68-83 rpm.
- > Cambios anticipados para terrenos variados.

ESTRATEGIA DE RUTA

- > Planificar descansos y puntos de hidratación.
- > Conocer puntos críticos de ascenso y descenso.

