

## OBJETIVO

Organizar, dirigir y dinamizar sesiones de actividades básicas de acondicionamiento físico en sala con soporte musical (cicloindoor), potenciando la participación del grupo en general y de cada usuario en particular. Concretar las actividades específicas de acondicionamiento físico en sala con soporte musical (cicloindoor), adecuándolas a las características y objetivos de los usuarios.

Enseñar los ejercicios de acondicionamiento físico en sala con soporte musical (cicloindoor) usando la metodología más adecuada y con la suficiente motivación, márgenes de seguridad y calidad técnica y comunicativa.

## REQUISITOS

Curso sin requisitos de entrada.

## TEMARIO

### BASIC CYCLING

Beneficios	Cadencias utilizadas.
Partes y funcionamiento.	Revoluciones por minuto.
Medidas de seguridad	Control de la intensidad.
Ajuste de la bicicleta a la morfología.	Ejercicios básicos y de control.
Agarres básicos y secundarios.	Estiramientos
Posiciones del tronco	Posiciones incorrectas.
La técnica de pedaleo.	Poblaciones i necesidades Especiales

### ON ZONE

Ritmo cardíaco.	Zonas de entrenamiento.
Escala de Borg.	Secuencias, transiciones y recuperaciones.
Aplicación de principios d'entrenamiento.	Trabajos de Potencia.
Trabajos colectivos con medidores de frecuencia.	Entrenamiento HIIT –Mejoras en el rendimiento
Control de la intensidad.	Comparación con otro tipo de metodologías de entrenamiento
Personalización de la sesión.	Soporte colectivo visual "Suunto Training Manager".

## COMMUNICATE CYCLING

Técnicas de Comunicación en tus clases.	El "Feedback".
Pedagogía del técnico.	Motivaciones y refuerzos.
Trabajos sobre la técnica de motivación	La ineficacia de la comunicación.
Reglas para una buena comunicación.	Maqueting comunicativo.
Barreras y retornos de la comunicación.	

## RHYTMICAL CYCLING

La importancia de la música.	Interpretación musical.
Conocimientos musicales.	Psicología Musical.
Material y pasos para confeccionar la sesión, en cuanto a música se refiere.	Mezcla Armónica.
Tratamiento y organización de la música.	Tratamiento con mezclador (Mixmeister Fusion7 i Pro 6).

## TRAINNING CYCLING

Preparación del instructor.	Recuperaciones activas, relajación y estiramientos.
Procesos y principios de entrenamiento aplicado.	Tipos de sesiones y su aplicación.
El formato de la sesión.	Unificación de criterios dentro del club.
Tipos de estructuras de la sesión.	Estructura de temporada.
Trabajo sobre objetivos programados	Soporte visual con gráfico de recorrido
Trabajos aeróbicos y anaeróbicos.	

## CALENDARIO

Se trata de un curso de 100 horas ( 50 presenciales + 50 de autoaprendizaje) que se cursa un día a la semana durante cinco horas.

**Entre Semana:** Del 1 de octubre al 3 de diciembre

-Lunes de 9:00 a 14:00 h.

**Sábados:** Del 6 de octubre hasta el 15 de diciembre

-Sábado de 9:15 a 14:15h

## IMPORTE DEL CURSO

El precio del curso es de 820€, aunque actualmente tenemos unas promociones especiales que van de un 25% a un 30% , si te inscribes **ANTES DEL 7 de SEPTIEMBRE:**

·30% de descuento si pagas al contado. En este caso, el precio del curso es de 574,00€

·25% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. En este caso, el precio del curso es de 615,00€. Para poder beneficiarte de esta forma de pago y reservar tu plaza, deberías abonar 50€ como concepto de matrícula. Estos 50€ se te descuentan del precio con promoción, es decir, que el precio final del curso es de 565,00€ que dividimos en tres cuotas mensuales de octubre a diciembre con la cantidad con la cantidad de 188,33€ cada cuota. (El pago de las cuotas se realiza del 1 al 5 de cada mes)

**¡HAZTE ALUMNI Y OBTÉN EL 45% Y 40% DE DESCUENTO!**

Formas de pago: tienes tres formas para realizar el pago

- En efectivo en las instalaciones de ANEF
- Transferencia bancaria: Puedes realizar el ingreso en cualquier de nuestras cuentas bancarias:

La Caixa: IBAN ES34 2100 1078 5602 0011 2230

Sabadell: IBAN ES45 0081 5557 0300 0118 3123

Beneficiario: Formación Profesional del Deporte y la Salud , sobre todo haz constar tu nombre y primer apellido + el nombre del curso

- Domiciliación bancaria, ANEF te cargará en cuenta mensualmente el importe de las cuotas en el número de cuenta que nos facilites,

Además, recuerda que siempre lo puedes pagar de forma fraccionada en cuotas mensuales SIN INTERESES gracias a ANEF BANK.

Este precio incluye el material, derechos de examen, certificado de estudios y Diploma.

## CÓMO MATRICULARTE

En caso de que quisieras formalizar la inscripción puedes mandarnos un e-mail con los siguientes datos:

Nombre y apellidos:

Dirección:

CP:

Población:

Telf.:

E-mail:

Nº DNI.

Fecha de nacimiento:

Nombre del Curso:

Horario:

Datos bancarios: (En caso de domiciliación bancaria)

En cuanto a documentación, sólo nos faltarían dos fotos carné y una fotocopia del DNI que tendrías que traernos antes del primer día de clase y así aprovechas para firmar tu hoja de matrícula.