



# CURSO DE ACTUALIZACIÓN CICLISMO INDOOR



Claves de éxito con poblaciones heterogéneas

Curso enfocado a

- Obtener primera certificación para **iniciarse como instructores de CI, amantes del ciclismo indoor** que quieren disfrutar de una jornada especial
- **instructores** interesados en **mejorar y actualizar** su práctica.

Objetivos:

- Conocer las últimas metodologías enfocadas al desarrollo de **sesiones seguras** y con **alta fidelización**
- **Disfrutar de la práctica** del ciclismo indoor y de una jornada especial en un grupo agradable y distendido
- Practicar con varias **herramientas de la psicología** del deporte para el éxito profesional.
- Ofrecer algunas herramientas de mezcla de música para la **creación de sesiones adecuadas y eficaces**.

Fecha y lugar: Sábado 24 y Domingo 25 de Mayo de 2008

Gimnasio Magneto (C/ Pitágoras 12), Roquetas de Mar,  
Tlf y Fax: 950 322 569 Email: [magnetogym@yahoo.es](mailto:magnetogym@yahoo.es)  
Web : <http://www.magnetogym.es>  
Plazas limitadas: 17.

Horario: Intensivo

Sábado 24 de 9:00h a 14:00h, y de 15:30h a 19:30h  
Domingo 25, de 10:00h a 14:00h.

Precio e inscripción

90€. Incluye CD-ROM con materiales y herramientas para el instructor, así como tutoría online para la creación de una sesión con el programa Mixmeister.

Debe abonarse inscripción por anticipado, fecha tope Viernes 23 de Mayo. Plazas limitadas. Estricto orden de pago, en recepción o transferencia a la cuenta corriente 0234 0001 01 9004042450 Banco Caminos (C/Almagro 28, Madrid), y rellenar la ficha adjunta enviándola al Gym Magneto.



## Docencia

Chema Espada Calpe.

- **Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo.**
- **Proccycling Instructor** con especializaciones en tratamiento de la **música y psicología del deporte** entre otras. Intensa trayectoria con más de 2.500 horas de clases impartidas desde 2003.
- Ha sido **internacional** con la selección española de **Rugby**.



## Presenter Invitada:



Elena Diéguez Míguez

- **Coordinadora Técnica** del Pabellón Rafael Florido. SUPERA SL.
- **Experta Universitario en Entrenamiento Deportivo.**
- **Experta Universitaria en Gestión de Centros Deportivos**
- **Instructora** Proccycling, Instructora BTS Multiprograma, Pilates, Bosu, Aerobic, Aquafitness, Monitora de Fisioculturismo y Fitness IFBB.

## Certificación

Se acreditará mediante **Diploma de Aprovechamiento** con un mínimo de 90% de asistencia y cumplimentando adecuadamente los ejercicios propuestos.

## Metodología y contenidos

- Aprender a hacer, metodología experiencial y participativa.
- Contenidos:
  - o Bloque 1. Concepto, objetivos, beneficios, ritmo y cadencia de pedalada, técnica.
  - o Bloque 2: Habilidades de comunicación y motivación
  - o Bloque 3: Planificación, mezcla y tratamiento de la música.

## Se requiere

Condición física mínima: Práctica habitual de deporte.

Varias mudas de ropa deportiva, y ropa cómoda para la parte teórica. Se recomienda el uso de ropa específica de ciclismo (culotte y maillot).

El centro dispone de varias calas para calzado SPD, pero si dispones de pedales SPD tráelos.

## Ficha de inscripción

Nombre y Apellidos:

Edad:

Dirección:

Teléfono:

E-mail:

Información adicional:

(Formación previa, eres instructor/a, sufres algún tipo de patología o tienes alguna necesidad especial)

---

---