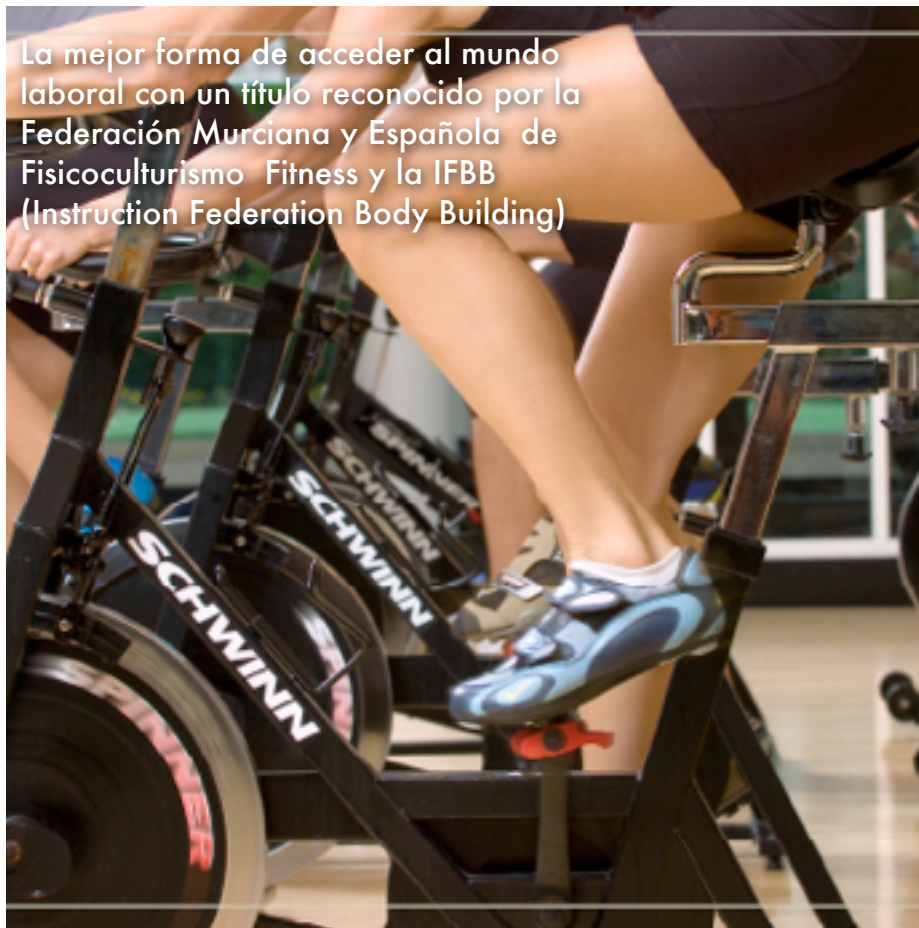


Monitor Ciclo Indoor

La mejor forma de acceder al mundo laboral con un título reconocido por la Federación Murciana y Española de Fisicoculturismo Fitness y la IFBB (Instruction Federation Body Building)



Curso de Monitor de Ciclo Indoor Nivel I

Objetivos

- 1.- Conocer los fundamentos anatómicos y fisiológicos básicos de la práctica físico – deportiva y, en especial, del ciclo indoor.
- 2.- Saber estructurar una clase de ciclo indoor con todos sus elementos (música, posiciones en la bici y partes de la sesión).
- 3.- Llegar a planificar una sesión de ciclo indoor en función del objetivo a trabajar (capacidad aeróbica, potencia aeróbica, capacidad anaeróbica, entre otros objetivos).
- 4.- Conocer la repercusión de la práctica del ciclo indoor sobre la columna vertebral y rodilla en función de la colocación que el usuario tenga encima de la bici.

Material Entregado

- Manual del Monitor de Ciclo Indoor
- Ejercicios prácticos
- CD con documentación adicional
- Música para el desarrollo de las sesiones

Precio

250€ (Consultar financiación en la Web)



Fechas:

Sábado 21 de Mayo 10-14h y
15-19h

Domingo 22 de Mayo 10h-14h

Programa Cursos



2016

GYM PEDROJ VILLA
C/ Jara Carrillo, 1
Molina de Segura (Murcia)
TELF: 868052010
Técnico Federación: 645773636



IMPARTIDO POR MONITORES
LICENCIADOS Y ESPECIALISTAS EN
CICLO INDOOR

Programa del curso

INTRODUCCIÓN:

- EL CI en el marco del fitness actual.
- Concepto de CI.
- Últimas tendencias.

I BLOQUE:

LA BICICLETA, AJUSTES Y ANALISIS DE LA PEDALADA

- 1.- La bicicleta:
 - 1.1.-Parte de la bicicleta.
 - 1.2.-Mantenimiento de la bicicleta.
- 2.- Ajustes de la bicicleta.
- 3.- Análisis de la pedalada.

II BLOQUE:

ESTRUCTURA Y COMPONENTES BÁSICOS DE LA SESIÓN DE CI

- 1.- La clase de CI:
 - 1.1.- Estructura y componentes básicos de la sesión.
 - 1.2.- Posiciones, agarres y ejercicios en la bicicleta.
- 2.- La Música en CI:
 - 2.1.-El tiempo musical.
 - 2.2.-El tipo de música.
 - 2.3.-Software en CI.

III BLOQUE:

DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA

- 1.- Didáctica y metodología en el CI:
 - 1.1.- Perfil del instructor de CI.
 - 1.2.- La Comunicación.
 - 1.3.- Atención y motivación en la sesión.
 - 1.4.- El grupo.
 - 1.5.- Preparación de la sesión.

Programa del curso

IV BLOQUE:

FISIOLOGIA APLICADA AL CI

- 1.- Adaptaciones del organismo a la práctica de CI.
- 2.- La Intensidad de trabajo.
- 3.- Vías metabólicas.
- 4.- El gasto energético.
- 5.- Termorregulación e hidratación.

V BLOQUE:

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO APLICADOS AL CI

- 1.- Teoría del entrenamiento.
- 2.- Las cualidades físicas básicas:
 - 2.1.- La Resistencia.
 - 2.2.- La Fuerza.
 - 2.3.- La Velocidad.
 - 2.4.- La Flexibilidad.
- 3.- Objetivos.
- 4.- Periodización del entrenamiento.

VI BLOQUE:

APLICACIÓN PRÁCTICA

- 1.- Poblaciones especiales.
- 2.- Sesiones tipo.
- 3.- Lesiones.

Información

Todo para obtener la mejor formación...

Formas de Pago

Inscripción online a través de la página Web de los cursos de la Federación:

www.ifbbmurcia.com

Ingreso en cuenta de reserva de plaza (100€) en CAJAMAR

IBAN ES58 0081 5344
2500 0161 8970

Lugar de realización

Aula de la Escuela de Técnicos de la Federación Murciana de Fisicoculturismo y Fitness

GYM PEDROJVILLA

C/ Jara Carrillo, 1 30500 Molina de Segura (Murcia)

Tlf: 868052010 - 645773636

Email: curso@ifbbmurcia@gmail.com

Web: www.ifbbmurcia.com

Duración del curso

12 Horas Presenciales

25 Horas de Prácticas en gimnasios asociados a la Federación

Profesorado

Pedro Marín Rodríguez

Ingeniero Técnico Industrial.

Curso de Adaptación Pedagógica (C.A.P)

Técnico monitor especialista en Fitness.

Técnico monitor especialista en Ciclo Indoor.

Técnico de sonido.

Locutor de radio.

Disc Jockey profesional (22 años)

Creador y productor de música dance con soporte informático.

Triple Homologación

Regional - Nacional - Internacional

