



Especialización técnica

# CICLO INDOOR AVANZADO

Centro de Investigación del Deporte

 centro de  
investigación del  
deporte  
*Universidad Miguel Hernández de Elche*

Elche, 25-27 de febrero de 2011

## Presentación

El presente curso permite profundizar en el conocimiento de los programas de ciclo indoor organizados en niveles de trabajo y adaptados a las características fisiológico-morfológicas e intereses de los usuarios. Además de los aspectos puramente técnicos de esta novedosa disciplina se tratarán otros temas de interés como la motivación, el buen uso del pulsómetro o la teoría del entrenamiento.

## Programa provisional

### Viernes 25 de febrero de 2011

16:00 a 16:30 h.....Recogida de documentación

16:30 a 19:00 h.....Análisis de la condición física del usuario. Test de resistencia, volumen de oxígeno máximo, FC máx, etc.

19:00 a 21:00 h.....Bases técnicas del ciclo indoor

### Sábado 26 de febrero de 2011

09:00 a 14:00 h.....Control de la intensidad de las clases, FC y Escala de Borg

11:00 a 14:00 h.....Planificación y periodización del entrenamiento en ciclo indoor

16:00 a 21:00 h.....Construcción de sesiones avanzadas. Niveles de trabajo

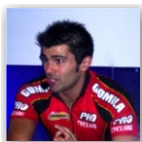
19:00 a 21:00 h.....Nuevas tendencias en ciclo indoor: aqua-bike

### Domingo 27 de febrero de 2011

09:00 a 11:00 h.....Comunicación eficaz en las sesiones

11:00 a 14:00 h.....Medidas de seguridad. Primeros auxilios

## Profesorado



### D. Mikel Domenech González

- Maestro Especialista en Educación Física
- Director Técnico Profitness (Palma de Mallorca)
- Master Trainer Proccycling FTS

**Cuota:** 200 €

**Duración:** 30 horas

**Lugar:** Centro de Investigación del Deporte

**Plazas limitadas:** 20 alumnos-as

**Inscripciones:** Las inscripciones se realizarán mandando un correo electrónico a [inscripcionescid@umh.es](mailto:inscripcionescid@umh.es), poniendo en el asunto el nombre del curso. Con la contestación se habilitará el pago del curso

Más información sobre el curso:

Tel.: 965 22 24 56

E-mail: [cid@umh.es](mailto:cid@umh.es)

<http://cid.umh.es>