



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, 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

<http://cid.umh.es>