

PROGRAMACION CERTIFICACION PROCYCLING JULIO 2020

Nº	Modulos Certificación Online	Detalle	Duración	Relator	Día	Fecha	Hora
1	Ciclismo Indoor, Generalidades. ProCycling Como Programa.	Historia del CI, Desarrollo Mundial, Paradigmas de un Nuevo CI. ProCycling, su filosofía, objetivos, presente y futuro.	1,5	MarceloKim	Viernes	03-07-2020	18:00
2	Técnica, Biomecánica y Cadencia.	Equipamiento básico, características de la bicicleta, ajustes, posiciones de pedaleo y apoyos. Técnica de pedaleo, movimientos contraindicados. Cadencia, RPM/BPM.	2	Pato	Sábado	04-07-2020	16:00
3	Aspectos Físicos, Gasto Calórico y FC	Prioridades, capacidades físicas, adaptaciones del organismo, anatomía del pedaleo. Intensidad de trabajo, calorías, frecuencia cardíaca.	2	Pato	Viernes	10-07-2020	18:00
4	Entrenamiento y Diseño Sesiones	Intensidad, zonas, principios, vías metabólicas, combinación de zonas, calentamiento/enfriamiento, planificación de sesiones.	2	Kim	Sábado	11-07-2020	16:00
5	Aspectos Metodológicos, Salud y Seguridad	Formato de la clase, estructura, etapas de una clase, objetivos del Instructor, características de la sala. Profilaxis, molestias más comunes y cómo evitarlas. Aspectos de seguridad.	2	Pato	Viernes	17-07-2020	18:00
6	Aspectos Psicológicos y Comunicación	comunicación y sus elementos, refuerzos, visualización, atención, capacidades de comunicación, técnicas. Liderazgo	2	Kim	Sábado	18-07-2020	16:00
7	Tratamiento de la Música	La música su estructura y efectos, la importancia en PC, BPM, ritmo, estilos, búsqueda y almacenamiento, edición y reproducción.	2	Marcelo	Viernes	24-07-2020	18:00
8	El Nuevo Instructor, Márketing, Clases On Line, Conectividad. Cierre.	Adaptación a los cambios, asegurando el éxito de la actividad, cómo presentarla ya traer nuevos clientes, ventajas, desventajas. Conectividad, una nueva era. Clases en línea, nuevos desafíos.	2,5	Marcelo Pato Kim	Sábado	25-07-2020	16:00

Nota 1: La programación puede tener alguna modificación dependiendo el desarrollo del curso

Nota 2: Los días Miercoles tendremos una hora de consultas y dudas de 20 a 21 hrs

TOTAL Hrs. 16