



CURSO CICLO INDOOR



MARZO
2020

ORGANIZADO POR:
SOS GLOBAL RESCUE SL.

PRECIO DEL CURSO: 285 EUROS.

TODOS LOS TRÁMITES DE GESTIÓN Y DIPLOMA INCLUIDO.



.- PRECIOS, DESCUENTOS Y FORMA DE PAGO:

- 1. RESERVA DE PLAZA 50 e INDICAR NOMBRE Y APELLIDOS en el CONCEPTO:
ENTIDAD BANCARIA LA CAIXA:
IBAN: ES87 2100 7911 3302 0008 9592**
- 2. PRIMER PAGO: 100 e (día de comienzo y presentación del curso)**
- 3. SEGUNDO PAGO: 135 e (antes de la realización de los exámenes de evaluación en el último fin de semana de curso).**
- 4. DESCUENTO ESPECIAL A ALUMN@S FORMADOS CON SOS GLOBAL RESCUE SL 30 EUROS.**
- 5. DESCUENTO ESPECIAL para alumnos que traigan un amig@:
50 EUROS (IMPRESINDIBLE INDICAR NOMBRE DEL AMIG@ EN EL FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN).**

.- CONTENIDOS FORMATIVOS DEL CURSO. (TEÓRICO-PRÁCTICOS-ONLINE).

Objetivos específicos

- 1.- Conocer la historia y la evolución del ciclo Indoor en el sector del Fitness y sus aspectos generales.
- 2.- Reconocer e identificar las partes de la bicicleta de CI así como su mecánica y mantenimiento.
- 4.-Aprender, analizar y ejecutar correctamente técnicas, gestos, posiciones y ejercicios.
- 5.- Interpretar y ejecutar las diferentes fases de la pedalada, musculatura implicada, cadencias, posiciones de riesgo y estiramientos con el dominio y sentido del ritmo.
- 6.-Diseñar, ejecutar y dirigir sesiones básicas de Ciclo Indoor
- 7.- Aprender a manejar el software "Mixmeaster "como soporte musical para la elaboración de las sesiones de CI en el programa de AF con soporte musical.



.- CARGA LECTIVA DEL CURSO --- 100 h

1. MÓDULO CICLO INDOOR 50 HORAS

1. PRESENCIAL 30h PDF HORARIO ADJUNTO EN EMAIL.
2. NO PRESENCIAL 20h . TRABAJOS

2. MÓDULO OBLIGATORIO PLATAFORMA ONLINE ... 50 HORAS

1. Fundamentos Humanos aplicados al movimiento.
2. Anatomía funcional.
3. Fisiología Humana y aplicada al ejercicio físico.
4. Psicología Deportiva.
5. Primeros Auxilio.

ENLACES WEB:

Web : www.sosglobalrescue.es

Email: daniel@sosglobalrescue.es

Síguenos:

