

Corso Istruttore Indoor Cycling

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Istruttore Indoor Cycling alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/spinning.html>.

Programma del corso:

Primo giorno

Meccanica base bike

Analisi della pedalata

Posizionamento in bike / biomeccanica

Pratica in sala bike: tecniche di pedalata

Pratica in sala bike: andature / posizioni

Pratica in sala bike: INTERVAL ANAEROBICO

Pratica in sala bike: ENDURANCE

Secondo giorno

Elementi e struttura di una lezione

Pratica in sala bike: STRENGTH

Protocolli di allenamento

Creazione di un profilo + cd-lezione

Pratica in sala bike: INTERVAL AEROBICO

Terzo giorno

Analisi cd-lezione (1° metà)

Analisi pratica in sala bike dei cd-lezione

Analisi cd-lezione (2° metà)

Analisi pratica in sala bike dei cd-lezione

Quarto giorno

L'istruttore di indoor cycling: competenze psicologiche e relazionali