

CURSO DE **INDOOR CYCLING AVANÇADO**



Após o domínio das bases da modalidade, o professor irá recolher nesta formação novas ferramentas para que possa leccionar aulas de qualidade superior.

O domínio da construção de aulas/estruturas musicais e o trabalho profundo da comunicação e correcção, assim como o tema representação serão levados ao limite. Novamente diferenciamos o trabalho do professor na base da prática, da observação de vídeos dos próprios em acção para o aperfeiçoamento de pormenores.

Para além destas temas que consideramos importantíssimos no desenvolvimento treino de professores de Indoor Cycling de topo, serão abordados temas como o domínio de turmas heterogéneas, populações especiais em Indoor Cycling, aulas temáticas, controlo avançado do esforço e formas de combater as limitações da modalidade.

OBJETIVOS

- Lecionar aulas de Indoor Cycling com qualidade, segurança e lógica fisiológica
- Realizar aulas adaptadas aplicando procedimentos adequados a populações especiais
- Potenciar a comunicação e técnicas de instrução
- Dominar a fisiologia e os princípios de treino
- Prescrever exercício físico para potenciar a performance

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 15 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 3 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) e do TPDT (Título Profissional de Director/a Técnico/a) e 3 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Populações especiais em Indoor Cycling – cuidados e procedimentos recomendados
2. Construção de estruturas musicais para montagem de aulas em Indoor Cycling
3. Montagem de aulas vs fisiologia
4. “Target heart rate” – Trabalho cardiovascular com utilização do frequencímetro
5. Técnicas de instrução, comunicação e representação avançadas
6. Treino do professor (Análise de vídeos de aulas dos formandos)
7. Prescrição de exercício para compensar limitações do Indoor Cycling

LOCALIDADES

PORTO


PREÇOS

Taxa de Inscrição	37 EUR
Valor do Curso	160 EUR
Descontos (não acumuláveis)	15% - ex alunos da Promofitness 10% - grupos de 3 pessoas 10% - portadores do Cartão Jovem 20% - habitantes de Madeira ou Açores (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação) 20% - habitantes no estrangeiro (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)



PROMOFITNESS

 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS