

---

**DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

---

Hemos tomado todas las medidas para garantizar que su experiencia con nosotros sea insuperable. Por lo tanto, tenga la seguridad de que obtendrá la información más reciente y de vanguardia sobre la instrucción de ciclismo en interiores, desarrollada para su disfrute y su éxito al convertirse en Instructor certificado de ciclismo en interiores

---

**CONTENIDO TEMÁTICO:**

---

**Módulo 1. ¿Por qué el ciclismo de interior?**

Introducción

¿Por qué el ciclismo de interior?

Audiencia y configuración común

**Módulo 2. Fundamentos del ciclismo indoor**

Tipos de bicicletas de interior

Configuración de la bicicleta

La seguridad

Posiciones de conducción

Golpe de pedal

Métodos para medir la intensidad

**Módulo 3. Creación de perfil de viaje**

Formatos de ciclo y creación de perfiles de conducción

Estructura de la clase

**Módulo 4. Fisiología del ciclismo**

Papel de los sistemas energéticos

Adaptaciones de fitness en la bicicleta

Fundamentos del uso de la energía

**Módulo 5. Indicaciones y coaching**

Comunicación clara e inclusiva

Elección de palabras

Orientación y coaching efectivos

**Módulo 6. Utilización de la música**

Importancia de la música para el movimiento

Selección de música

Uso y aplicación de la música

**Módulo 7. Compromiso de los participantes**

Enseñanza auténtica y construcción de relaciones  
Tono vocal y lenguaje corporal  
Moverse por la habitación

**Módulo 8. Entra en G.E.A.R.**

Crear un plan  
Comunicar el plan  
Energía y responsabilidad  
Resultados

**Apéndice A. Umbral de potencia funcional (FTP)**

Capacidad aeróbica  
Protocolo básico de prueba de FTP  
Zonas de intensidad en ciclismo basado en potencia

---

**ESTE CURSO INCLUYE:**

---

177 Páginas de contenido en plataforma inmersiva de aprendizaje especializado  
8 Capítulos divididos en 30 lecciones específicas  
14 Pruebas de conocimiento  
Más de 15 video-ponencias instruccionales  
Serie de 18 vide-master class exclusivas  
Configuración de la bicicleta indoor  
Las 5 preguntas AFAA

**Plantillas para la estructura**

- Estructura de clases de ciclismo indoor
- Estructura basada en rendimiento
- Estructura basada en objetivos
- Estructura basada en terreno
- Estructura basada en ritmo
- Estructura basada en métricas

**Visión de los sistemas energéticos**

- Velocidad
- Duración
- Interrelaciones

Guía para orientación y coaching efectivo  
Guía para consideraciones musicales para la estructura de clase  
Guía para mapeo musical  
Guía para interacciones sobre y fuera de la bicicleta