



# Formación de instructores **CICLISMO INDOOR** **Federación Madrileña de Ciclismo**

- **Impartido por:** Federación Madrileña de Ciclismo
- **Método:** IBC (Inertial Beats Cycling)
- **Fechas:** 4 fines de semana. Dos cursos al año. **Octubre-  
Noviembre y Febrero-Marzo. Consúltanos.**
- **Horario:** **Sábados mañana y tarde, domingos mañana.**
- **Gran cualificación del profesorado.**
- **Precio:** **Contacta con nosotros.**
- **Duración:** **60h. 45h para INEF, TAFAD, Director de  
Ciclismo...**
- **Lugar:** **Municipio de Madrid. Consúltanos donde será  
nuestro próximo curso.**

OBSEQUIO DE  
TOALLA Y BIDÓN

Descuentos para INEF, TAFAD, Directores de  
Ciclismo y/o Federados en ciclismo

**PLAZAS  
LIMITADAS**

# **PROFESORADO**

## **Responsable Sección de Técnica y Música**

### **▪ Alberto De Mateo Romero.**

- **Técnico Superior en Actividades Físico Deportivas.**
- **Instructor de Ciclismo Indoor.**
- **Titulado en la mayoría de actividades de fitness y wellness.**
- **Responsable técnico de la comisión de Ciclismo Indoor de la FMC.**
- **Coordinador y profesor en los cursos de ciclo sala y composición musical impartidos por el Ayto de Madrid.**
- **Director de ciclismo nivel II por la FMC.**
- **Experto en técnica de pedaleo y música en los cursos de Instructor de Ciclismo Indoor impartidos por IBC.**
- **Profesor en cursos de nuevas tendencias en el mundo del fitness y composición musical en la Universidad Autónoma de Madrid y Alcalá de Henares.**
- **Instructor de actividades colectivas y natación en el Ayto de Madrid.**
- **Instructor de ciclismo indoor en la Escuela de Ciclismo Indoor de la Universidad Rey Juan Carlos.**
- **Instructor de actividades colectivas y entrenamientos personales en varios centros de la Comunidad de Madrid.**

# **PROFESORADO**

## **Responsable Sección de Entrenamiento y Música**

### **▪ Gonzalo Rodríguez Diez del Corral.**

- **Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por el INEF de Madrid.**
- **Entrenador Superior de Natación y Físico-Culturismo.**
- **Instructor de Ciclismo Indoor.**
- **Titulado en la mayoría de actividades de fitness y wellness.**
- **Máster en programación y administración de redes.**
- **Miembro de la comisión de Ciclismo Indoor de la FMC.**
- **Entrenador del Club Natación Marbella Carabanchel.**
- **Experto en entrenamiento y soporte informático en los cursos de Instructor de Ciclismo Indoor impartidos por IBC.**
- **Profesor en los cursos de ciclo sala impartidos por el Ayto de Madrid.**
- **Monitor de ciclismo por la FMC.**
- **Instructor de actividades colectivas y natación en el Ayuntamiento de Madrid.**
- **Instructor de ciclismo indoor en la Escuela de Ciclismo Indoor de la Universidad Rey Juan Carlos**

# **PROFESORADO**

## **Responsable Sección de Anatomía, Nutrición y Salud**

### **▪ Rosa Mohedano del Pozo.**

- **Licenciada en medicina con especialidad en microbiología.**
- **Diplomada en fisioterapia.**
- **Instructor de ciclismo indoor**
- **Licenciada en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid.**
- **Médico Especialista en Microbiología Clínica.**
- **Diplomada en Fisioterapia por la Universidad Complutense de Madrid.**
- **Máster en Nutrición y Trastornos del Comportamiento alimentario por la Universidad Europea de Madrid.**
- **Instructora de Ciclismo Indoor.**
- **Profesora asociada a la Universidad Europea de Madrid.**
- **Doctorado en Enfermedades Fúngica Invasora en el paciente crítico por la Universidad Europea de Madrid y el Hospital Severo Ochoa.**
- **Miembro de la comisión de Ciclismo Indoor de la FMC.**
- **Experta en anatomía, fisiología y salud en los cursos de instructor de ciclismo indoor impartidos por IBC-FMC.**
- **Profesora en los cursos de ciclismo indoor impartidos por el Ayto de Madrid.**
- **Profesora en cursos de Director de ciclismo nivel I de la FMC.**
- **Instructora de ciclismo indoor en Yo Balance.**
- **Instructora de ciclismo indoor en la Escuela de Ciclismo Indoor de la Universidad Rey Juan Carlos.**
- **Monitora de ciclismo por la FMC.**





# **PROFESORADO**

## **Responsable Sección de Ciclismo**

### **▪ Alfredo Antonio Becerril Sierra.**

- Licenciado en Filología Inglesa**
- Diplomado en Magisterio (Filología Hispánica y lenguas extranjeras)**
- Entrenador Nacional de Ciclismo y Monitor Nacional de Atletismo**
- Director de Formación de la Federación Madrileña de Ciclismo**
- Técnico de Ciclismo de la Federación Madrileña de Ciclismo**

# **Módulo 1: TÉCNICA**

**•Duración: 12 horas lectivas.**

**•Contenidos:**

- 1. Equipamiento.**
- 2. Estructura de la bicicleta.**
- 3. Posición idónea para rodar.**
- 4. Reglaje de la bicicleta.**
- 5. Técnica de pedaleo.**
- 6. Cadencia de pedaleo. BPM y RPM.**
- 7. Posiciones e instrumentos.**
- 8. Instalaciones.**

# **Módulo 2: ANATOMÍA, NUTRICIÓN Y SALUD**

**•Duración: 10 horas lectivas.**

**•Contenidos:**

- 1. Anatomía y biomecánica del pedaleo.**
- 2. Beneficios del ciclismo indoor.**
- 3. Contraindicaciones.**
- 4. Importancia para la salud de una buena técnica.**
- 5. Nutrición.**
- 6. Hidratación.**
- 7. Poblaciones especiales.**

# **Módulo 3: ENTRENAMIENTO**

•**Duración: 12 horas lectivas.**

•**Contenidos:**

- 1. Duración de la sesión.**
- 2. Zonas de entrenamiento.**
- 3. Formas de variar la intensidad.**
- 4. Trabajo con pulsómetro.**
- 5. Control del nivel de esfuerzo.**
- 6. Gasto calórico.**
- 7. Métodos de entrenamiento.**
- 8. Planificación de la temporada.**
- 9. Elaboración de la sesión.**



## **Módulo 4: MÚSICA**

• **Duración: 10 horas lectivas.**

• **Contenidos:**

### **1. Contenidos musicales.**

- **Estructura de la música.**
- **Tipos de música.**
- **Cualidades de la música didáctica.**
- **Selección musical.**
- **Estilos más apropiados para cada parte de la sesión.**

### **2. Composición Musical con Mixmeister.**

# **Módulo 5: COMUNICACIÓN**

**•Duración: 10 horas lectivas.**

**•Contenidos:**

**•Presentación del producto final.**

**•El instructor.**

**•El alumno.**

**•Formas de comunicación:**

**- Lenguaje verbal. La voz**

**- Lenguaje no verbal .**

**•Motivación.**

**•Psicología .**



## **Módulo 6: CICLISMO**

**•Duración: 3 horas lectivas.**

**•Contenidos:**

- 1. Estructura de la Federación Madrileña de Ciclismo**
- 2. Tipos de licencias**
- 3. Modalidades federadas de ciclismo**



**Cada módulo:**

**•50% teórico y 50% práctico.**

**•Contendrá:**

- Exposiciones (Power Point).**
- Dinámicas de grupo.**
- Prácticas.**
- Evaluación de seguimiento.**

**Para cualquier duda utilizar las formas de contacto que a continuación se exponen.**

**Para formalizar la matrícula remitir la ficha de inscripción de la última página o de la web y copia del justificante bancario con el nombre y DNI digitalizado (foto o escaneo) a [cursos@cicloindooribc.es](mailto:cursos@cicloindooribc.es)**

**Teléfonos 627969231/649168586**

**Nº cuenta ING:**

ES78 1465 0100 9217 2373 8338

(En el momento de la inscripción y como reserva de plaza se ingresará un importe mínimo de 100€, cantidad no reembolsable. Antes del comienzo del curso habrá que haberse satisfecho el importe completo)

**cicloindooribc.es**



# Ficha de Inscripción

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**Nº DNI:**

**FECHA DE NACIMIENTO:**

**DOMICILIO:**

**MUNICIPIO Y PROVINCIA:**

**CP:**

**TELÉFONO FIJO:**

**TELÉFONO MÓVIL:**

**EMAIL:**

**ESTUDIOS:**

**¿ERES O ESTUDIAS INEF Ó TAFAD?**

**NOMBRE DE TU CENTRO DE ESTUDIOS:**

**¿ESTÁS EN ALGÚN CLUB DE CICLISMO? ¿CUÁL?**

**¿ESTÁS FEDERADO EN CICLISMO? ¿CATEGORÍA?**

**¿CÓMO NOS HAS CONOCIDO?**

**En internet**

**Recomendado por un alumno vuestro**

**En la FMC**

**Por carteles en mi centro de estudios**

**Una persona nos ha informado en mi centro de estudios**

**Recomendado por un compañero de clase**

**Por un amigo**

**Otro**