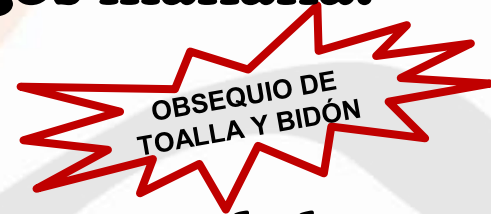




Formación de instructores **CICLISMO INDOOR** **Federación Madrileña de Ciclismo**

- **Impartido por:** Federación Madrileña de Ciclismo
- **Método:** IBC (Inertial Beats Cycling)
- **Fechas:** 2 fines de semana completos + 1 sábado mañana.
- **Horario:** Sábados mañana y tarde, domingos mañana.
- **Gran cualificación del profesorado.**
- **Precio:**
 - **299€** Para inscripciones sin titulaciones enseñanzas regladas.
 - **249€** Para CAFyD, TAFAD, TSAF, TSEAS, Director Ciclismo.
- **Duración:** 80h. 35h presenciales + 45 online.
- **Lugar:** Comunidad de Madrid. Consúltanos donde será nuestro próximo curso.



**PLAZAS
LIMITADAS**

PROFESORADO

Responsable Sección de Técnica y Música

▪ Alberto De Mateo.

- **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.

- **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

▪ Tamara Martín.

- **Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**
- **Técnico Superior en Actividades Físicas Deportivas**
- **Instructora de Ciclismo Indoor.**
- **Profesora asociada a la Universidad Europea de Madrid.**
- **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.**
- **Monitora de ciclismo por la FMC.**
- **Más de 10 años de experiencia impartiendo clases de ciclismo indoor y organizando eventos**
- **Titulada en la mayoría de actividades de fitness y wellnes**

PROFESORADO

Responsable Sección de Comunicación

▪Cristina Rodríguez.

- Licenciada en Psicopedagogía**
- Diplomada en Logopedia**
- Diplomada en Magisterio (Educación Especial)**
- Diploma de Estudios Avanzados (DEA)**
- Preparadora de oposiciones**
- Formadora en técnicas de prevención de problemas de voz**

PROFESORADO

Colaboradora Sección de Comunicación

▪Yolanda Meneses.

- Diplomada en Trabajo Social por la UCM.**
- Profesora Tutora UNED.**
- Especialista en liderazgo en los cursos de la FMC.**



Módulo 1: TÉCNICA

•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

•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

•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

•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

•Contenidos:

•Presentación del producto final.

•El instructor.

•El alumno.

•Formas de comunicación:

- Lenguaje verbal. La voz

- Lenguaje no verbal .

•Motivación.

•Psicología .



Módulo 6: CICLISMO

•Contenidos:

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

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

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 CAFyD, TAFAD, TSAF, TSEAS?

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