

INDOOR CYCLING AVANÇADO



PROMOFITNESS.COM

DURAÇÃO: 15h /// 03 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF

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.

3 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico)

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
8. Prescrição de exercício para potenciar a performance do ciclismo

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)

