

FORMACIÓN 2024

PRESENCIAL + ONLINE

# INSTRUCTOR INTERNACIONAL CICLISMO INDOOR



2 y 3  
Marzo

**BUENOS AIRES**  
Argentina

**CYCLINGMVD**





## Formación dirigida a:

Quienes deseen especializarse en el área del Ciclismo Indoor.

Estudiantes, Profesores de Educación Física, Instructores de fitness, ciclistas de ruta, montaña y adeptos a la actividad con ganas de profundizar y aprender.

En este curso encontrarás todas las herramientas necesarias para desenvolverte y marcar la diferencia como docente a nivel personal y profesional.

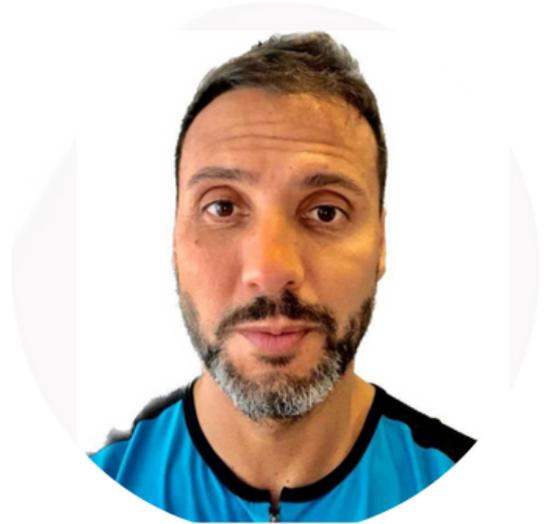
## Martín Fumero Gauna

- Licenciado en Educación Física (Uruguay)  
Instituto Superior de Educación Física 2000
- Instructor Cycling 2003 a la fecha
- Ceo y Director Cycling MVD - 2013
- Embajador IIDCA Uruguay 2023



## Ramiro Velasco

- Profesor Nacional Educación Física (Argentina)
- Instructor Cycling 2003 a la fecha
- Ceo y Director Evolution Human Fitness



## Giselle Reyes

- Instructora de Fitness
- Instructor Cycling 2007 a la fecha
- Directora Cycling MVD
- Ceo y Directora Aqua MVD





## Objetivo del curso

Que el egresado obtenga la mayor cantidad de herramientas para poder desenvolverse libremente y trabajar en Ciclismo Indoor en los diferentes centros que brindan la actividad, en Argentina y en todos los países que están asociados a IIDCA.

Se busca un abordaje muy amplio, para poder cumplir con la individualización del alumno en cada sesión.

# Presencial Online

## Formación Educativa Mixta

### Clases presenciales y en línea

Consideramos que la educación presencial en esta actividad es clave

Por esa razón y debido a las dificultades de lejanía de muchas personas, buscamos realizar una formación mixta

Vas a encontrar 2 módulos presenciales, y el resto en línea en vivo o grabado en plataforma educativa

Los encuentros presenciales son muy importantes para poder tener un aprendizaje diferente, desde la corrección, observación y ejecución de las técnicas



**CYCLINGMVD**



Estamos a favor de un buen proceso de enseñanza.

No podemos asimilar tantas herramientas y conocimientos en pocas horas de trabajo, presencial, teórico y online.

La experiencia en muchos años dictando clase y otros preparando a futuros docentes, nos da la seguridad, que un buen docente no se forja en dos encuentros.

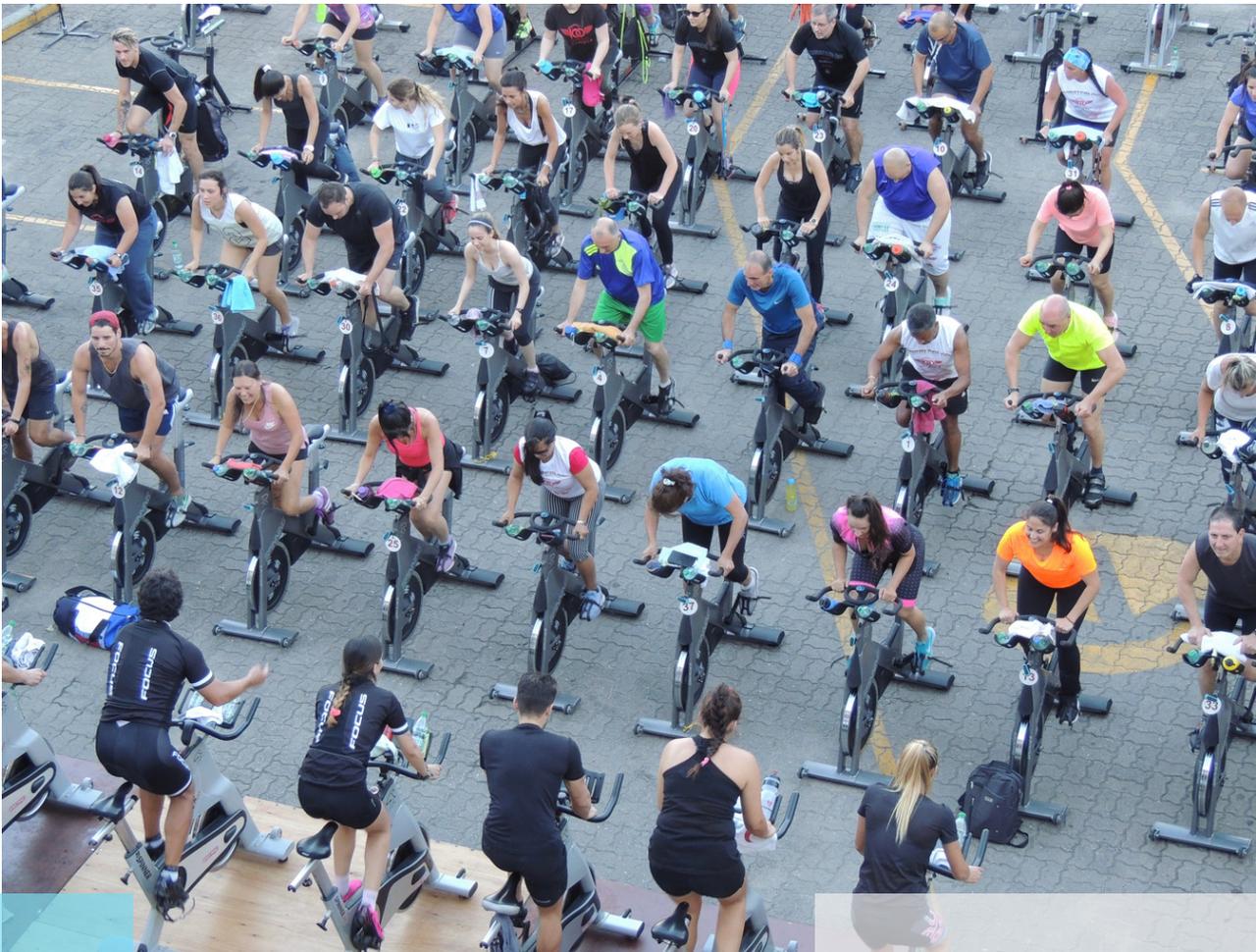
Si da un puntapie inicial para poder comprender como se debe trabajar en esta disciplina.

Apuntamos a la buena formación educativa y eso requiere tiempo y dedicación.

Luego de finalizar la formación comienza un camino individual en la búsqueda de experiencia y aprendizaje desde la práctica. Eso da experiencia y puede que se transforme solo en un trabajo o algo más.

Fomentamos el estudiar y prepararse de la mejor un profesional de calidad.





## Requisitos

- Mayor 18 años
- Tener experiencia mínima en una bicicleta de indoor, o como alumno en clases de ciclismo indoor
- Ganas de aprender
- Compromiso de estudio

## A B C

### ¿Como futuros docentes?

- Saber diseñar y planificar sesiones eficientes (no todas las clases deben de ser intensas)
- Conocer muy bien el material de trabajo (bicicletas, audio, luces, ventilación)
- Aprender de la variedad musical y el contexto para trabajar con ella
- Cumplir un objetivo en la misma clase con una variedad heterogénea de alumnos, tales como:

Ciclistas ruta - montaña

Hipertensos

Adulto Mayor

Embarazadas

Adolescentes,

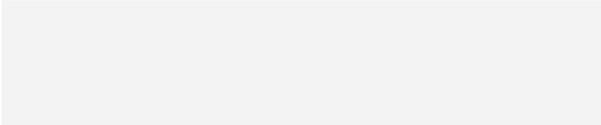
Diabéticos

Obesidad

No vidente, etc.

**Sin que ninguno salga lastimado y que se divierta**

**El alumno va a entrenar, recuperar, socializar, pasar el rato, pero sobre todo a DIVERTIRSE y a que lo CUIDEN**



## Contenido del curso

Historia	Frecuencia cardíaca
Beneficios	Objetivos
Bicicleta, ajustes y posicionamientos	Planificación sesiones (metodología)
Instructor y el alumno	Métodos entrenamiento
Pilares docentes	Carga de trabajo
La Comunicación	Control de la Intensidad
Motivación	Poblaciones especiales
Coaching / feedback	Prevensión de lesiones
Técnicas pedaleo	Lesiones en ciclismo indoor
Música y sus géneros	
Planificación musical	

## Propuesta Educativa PRESENCIAL ONLINE

Curso: Instructor en Ciclismo Indoor

Ciudad: Buenos Aires (Provincia)

Sede: Sport Club Unicenter

Dirección: Paraná 3745, B1640 Martínez,  
Provincia de Buenos Aires, Argentina

Material: Power Point

**Presencial : 16 horas**

Días: Sábado y Domingo

Horario Sábado: 9:00 a 20:00 horas  
Con descanso de 1 hora

Horario Domingo: 9:00 a 14:00 horas  
Con descanso de 1 hora

**Online vivo: 10 horas**

Días: Martes y Jueves

Horario 21:00 a 23:00 horas

Evaluación: Teórica por plataforma e email

Entrega : Certificado con Aval Internacional IIDCA

## Fechas Y Horarios Formación PRESENCIAL

MÓDULOS	FECHAS	MES	DIAS	HORARIOS
Módulo 1	2	Marzo	Sábado	9:00 a 19:00
Módulo 2	3	Marzo	Domingo	9:00 a 14:00

## ONLINE VIVO Tareas y Consultas (No es obligatorio)

Lunes	26	Febrero	21:00 a 23:00
Jueves	7	Marzo	21:00 a 23:00
Lunes	11	Marzo	21:00 a 23:00
Jueves	14	Marzo	21:00 a 23:00



**Formación Presencial**  
100% presencial + clases zoom de consultas



**Manual en PDF**



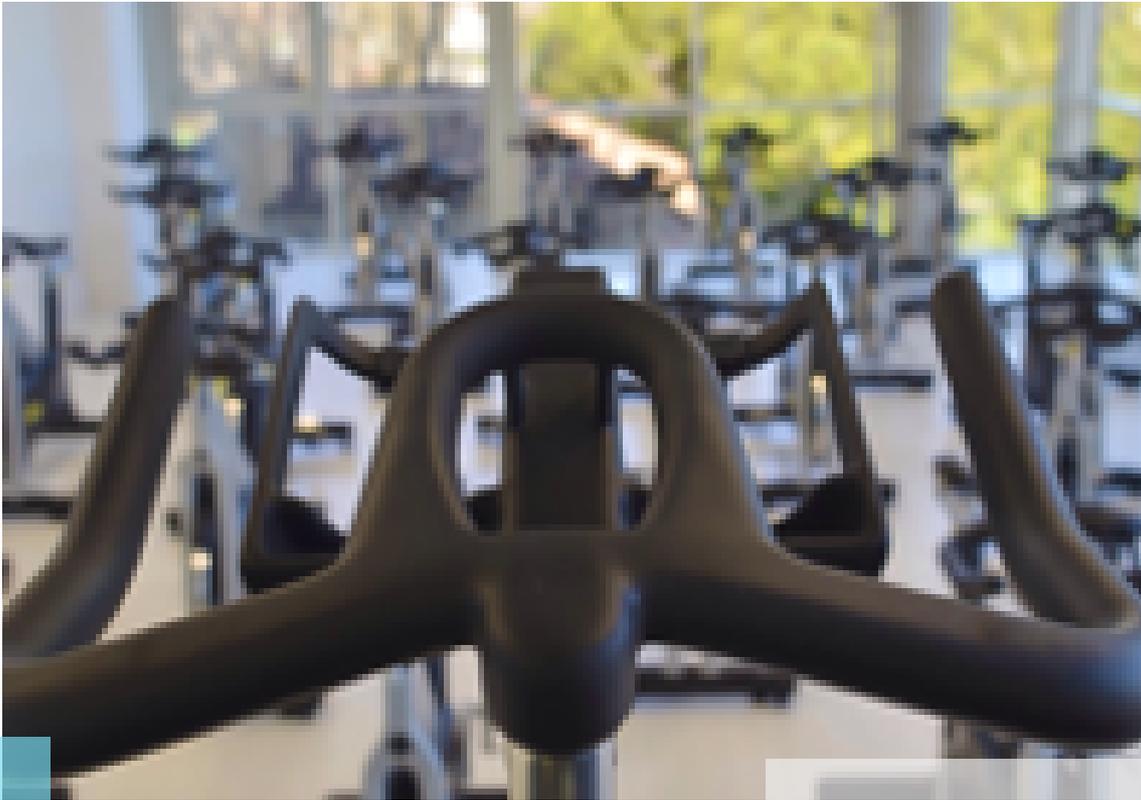
**Carga horaria total aproximada 30hs**  
Horas de cátedra presencial  
+ tiempo de estudio + tareas



**Duración. 2 encuentros presenciales**  
4 encuentros online (zoom)



**Certificado Internacional**  
Aval Internacional IIDCA



Contamos con el apoyo y estamos asociados a IIDCA Instituto Internacional del Deporte y Ciencias Aplicadas, por lo que nuestros cursos son reconocidos a nivel internacional.





INVERSIÓN

**Curso de Instructor en Ciclismo Indoor**

**Costo Formación**

**70 usd**

## Cuenta para inscribirse

### **CBU**

### **Caja de Ahorro**

<b>Número de cuenta</b>	<b>354-444921/6</b>
<b>CBU</b>	<b>01703540400000044492160</b>
<b>Alias CBU</b>	<b>ESTEPA.BASICO.RACIMO</b>
<b>Código Swift</b>	<b>BFRPARBAXXX</b>