

FORMACIÓN 2024

PRESENCIAL / ONLINE

**CYCLINGMVD**



**INSTRUCTOR  
INTERNACIONAL  
CICLISMO INDOOR**

Inicio 9  
MARZO





## 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.



- Licenciado en Educación Física (Uruguay)  
Instituto Superior de Educación Física 2000
- Ceo y Director Cycling MVD - 2013
- Master Training Cycling MVD - 2013
- Instructor Cycling MVD - 2013
- Instructor Spinning 2009
- Instructor Indoor Cycling - 2003
- Instructor RPM - 2003
- Embajador IIDCA Uruguay 2023



- Instructora de Fitness (Uruguay)
- Directora Cycling MVD 2013
- Ceo y Director Aqua MVD - 2015
- Master Training Cycling MVD - 2013
- Instructor Cycling MVD - 2013
- Instructor Spinning 2010
- Instructor Indoor Cycling - 2007
- Embajador IIDCA Uruguay 2023



- Instructor de Pilates (Uruguay)
- Ceo y Director Durazno Indoor Cycling 2013
- Master Training Cycling MVD - 2023
- Instructor Spinning Elite 2010
- Instructor Indoor Cycling - 2007



## 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 Uruguay 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 6 módulos presenciales, y el resto en línea en vivo o grabado en plataforma educativa

De los 6 encuentros se busca que se puedan cumplir mínimo dos encuentros presenciales 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 que se da en varios módulos.

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 o tres encuentros.

Debe de tener una gran carga horaria de trabajo y compromiso con lo que quiere estudiar.

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

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





## Requisitos

- Ganas de aprender
- Compromiso de estudio
- Mayor de 18 años

# 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,

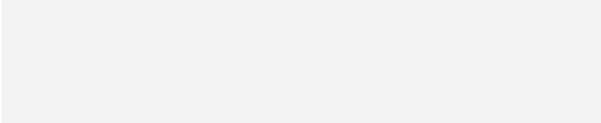
Diabéticos

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	Música y sus géneros
Coaching / feedback	Planificación musical
Técnicas básicas	Poblaciones especiales
Técnicas intermedias	Prevención de lesiones
Técnicas avanzadas	Lesiones en ciclismo indoor

# Propuestas Educativas

## **Formación 1: Presencial**

Consta de 6 módulos

(5 de los 6 módulos deben ser presenciales  
y obligatorios)

+

Clases Online por Zoom

## **Formación 2: Mixta**

Consta de 6 módulos

(2 de los 6 módulos deben ser presenciales  
y obligatorios)

+

Clases Online por Zoom  
(clases por zoom obligatorias)

## Formación 1: PRESENCIAL

Curso: Instructor en Ciclismo Indoor

Ciudad: Montevideo

Sede: CyclingMvd & Stop N Dance

Dirección: Constituyente 1982 - Esquina Jackson

Material: Plataforma educativa (PDF, videos, power point)

**Presencial : 48 horas**

Días: Sábado y Domingo

Horario 8:30 a 17:30 horas                      Con descanso de 1 hora

**Online vivo: 10 horas (No obligatorio)**

Días: Martes y Jueves

Horario 21:00 a 23:00 horas

Evaluación: Teórica por plataforma e email

Evaluación: Práctica presencial

Entrega : Certificado con Aval Internacional IIDCA

**Fechas Y Horarios  
Formación PRESENCIAL**

**PRESENCIAL**

**Mínimo obligatorio a cumplir 5 módulos**

MÓDULOS	FECHAS	MES	DIAS	HORARIOS
Módulo 1	9	Marzo	Sábado	8:30 a 17:30
Módulo 2	10	Marzo	Domingo	8:30 a 17:30
Módulo 3	13	Abril	Sábado	8:30 a 17:30
Módulo 4	14	Abril	Domingo	8:30 a 17:30
Módulo 5	4	Mayo	Sábado	8:30 a 17:30
Módulo 6	5	Mayo	Domingo	8:30 a 17:30

**ONLINE VIVO  
Tareas y Consultas**

Martes	19	Marzo	21:00 a 23:00
Jueves	21	Marzo	21:00 a 23:00
Martes	16	Abril	21:00 a 23:00
Jueves	18	Abril	21:00 a 23:00
Martes	7	Mayo	21:00 a 23:00

## Formación 2: MIXTA

Curso: Instructor en Ciclismo Indoor

Ciudad: Montevideo

Sede: CyclingMvd & Stop N Dance

Dirección: Constituyente 1982 - Esquina Jackson

Material: Plataforma Educativa (PDF, Videos, Power Point)

**Presencial Mixto**

**Carga mínima obligatoria a cumplir 16 horas**

Días: Sábado y Domingo

Horario 8:30 a 17:30 horas

Descanso de 1 hora

**Online vivo: 10 horas**

Repaso y consultas

Días: Martes y Jueves

Horario 21:00 a 23:00 horas

**Online Grabado y Tareas en línea**

**Plataforma Educativa 26 horas**

Evaluación: Teórica por plataforma e email

Evaluación: Práctica presencial

Entrega : Certificado con Aval Internacional IIDCA

## Fechas Y Horarios Formación MIXTA

### PRESENCIAL

Mínimo obligatorio a cumplir 2 módulos

MÓDULOS	FECHAS	MES	DIAS	HORARIOS
Módulo 1	9	Marzo	Sábado	8:30 a 17:30
Módulo 2	10	Marzo	Domingo	8:30 a 17:30
Módulo 3	13	Abril	Sábado	8:30 a 17:30
Módulo 4	14	Abril	Domingo	8:30 a 17:30
Módulo 5	4	Mayo	Sábado	8:30 a 17:30
Módulo 6	5	Mayo	Domingo	8:30 a 17:30

### ONLINE VIVO

Tareas y Consultas (Obligatorio)

Martes	19	Marzo	21:00 a 23:00
Jueves	21	Marzo	21:00 a 23:00
Martes	16	Abril	21:00 a 23:00
Jueves	18	Abril	21:00 a 23:00
Martes	7	Mayo	21:00 a 23:00



### Formación Presencial

100% presencial + clases zoom de consultas

### Formación Mixta

20% presencial + clases zoom de consultas



Manual de estudio, plataforma educativa.  
Manual en PDF



Carga horaria total aproximada 80hs  
Horas de cátedra presencial  
+ tiempo de estudio + tareas



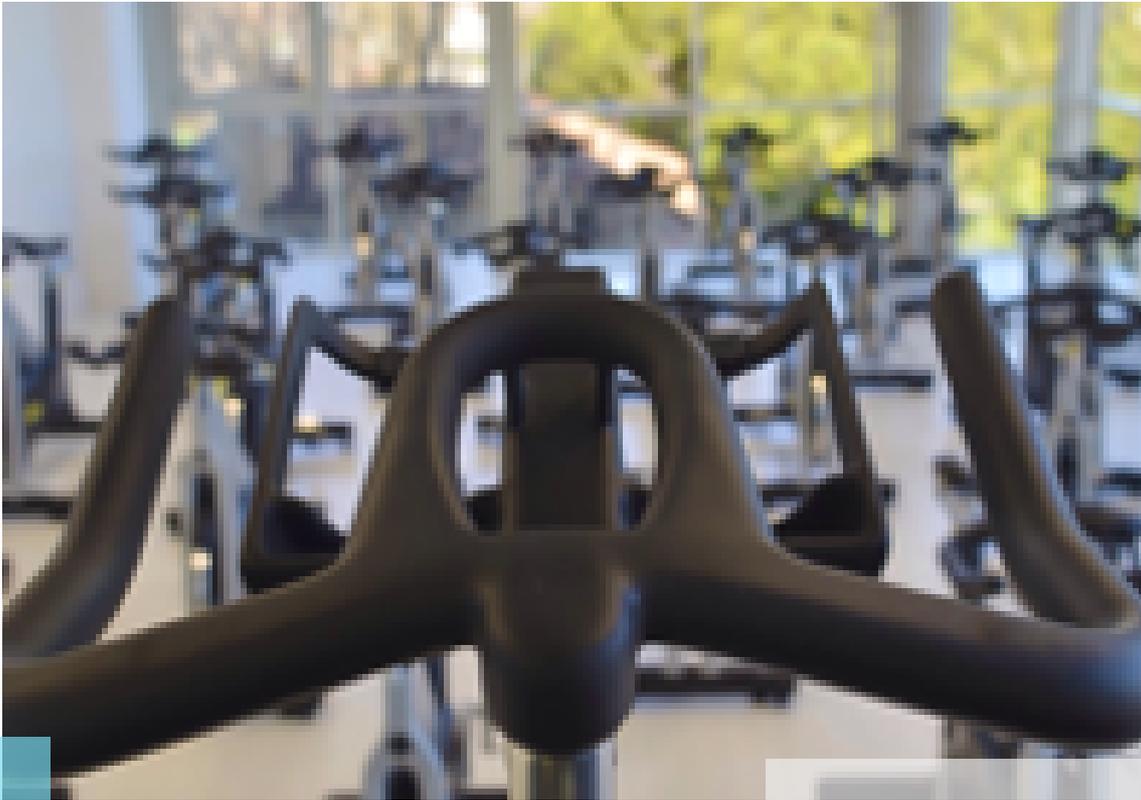
Acceso a contenido por 1 año  
en nuestra plataforma de estudio



Duración 3 meses



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 \$13800**

Abonando **Contado**

Descuento de \$4300

1 solo pago  
de

**\$9500**

Transferenci  
a bancaria

**Mercado Pago**

12 pagos de  
**\$1150**

Link de pago

Tres pagos

3 de \$4600

Transferenci  
a bancaria

- Si se elige la opción de modalidad en 3 pagos por transferencia. La misma se debe realizar antes del inicio del fin de semana que este pautado en el calendario.