

**Denominación del curso:** Especialización Energy Cycling

**Duración total del curso:** 30 horas.

**Objetivos Generales**

- Dirección de clases colectivas sobre bicicleta estática, con música y motivantes.
- Planificar entrenamientos cardiovasculares por medio de sesiones dirigidas con un objetivo de salud y de mejora del rendimiento físico

**Asignatura:** Teórico práctica

**Duración:** 30 horas

**Contenidos:**

- Filosofía del Energy Cycling. Conceptos básicos. Capacidades y cualidades a trabajar. Beneficios del EC. La bicicleta: componentes y ajuste correcto.
- Valoración y factores de la técnica. Aprendizaje las técnicas, agarre, posiciones y ejercicios. Aprendizaje y automatización de la técnica y biomecánica de pedaleo. Concepto de Seguridad. Prevención de lesiones.
- Aplicación de la inteligencia emocional como base de la enseñanza. Tipos y técnicas de comunicación.
- La música. Importancia de la música en nuestras sesiones.
- La sesión. Estructura y diseño.
- Técnicas de enseñanza avanzadas. Utilización de técnicas avanzadas para la enseñanza del Energy Cycling.
- Fisiología del esfuerzo. Conceptos básicos. Bases del entreno con pulsómetro.
- Objetivos/Planificación a establecer en una sesión.
- Adaptaciones cardiovasculares y respiratorias. Termoregulación y deshidratación. Rehidratación.