



Carval Formación sl

CUM
LAUDE

Ciclo Indoor Avanzado (Spinning) con prácticas.

5.0 ★★★★★ [1 opinión](#)

Curso · A Distancia

349 € IVA inc.

Descripción

Tipología	Curso
Nivel	Nivel intermedio
Metodología	A distancia
Horas lectivas	400h
Duración	4 Meses
Inicio	Fechas a elegir
Envío de materiales de aprendizaje	Sí
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí

¿Quieres adquirir competencias y habilidades en Spinning? Si es así, Emagister te presenta el Curso Ciclo Indoor Avanzado (Spinning) con prácticas, diseñado por expertos para brindar una experiencia de formación, impartido por Carval Formación.

Obtén la titulación y conoce las habilidades en torno a los distintos tipos de entrenamientos, ya sean con pulsómetros o por sensaciones, teniendo en cuenta todo sobre la anatomía humana, la actividad física, la fisiología aplicada, el control de peso y nutrición, así como las distintas fases y tipos de pedalada, además de los posicionamientos correctos de las calas, proporcionando los aspectos fisiológicos que hay que tener en cuenta, tales como la frecuencia cardíaca, la hidratación, el umbral anaeróbico, las ayudas ergogénicas o los micronutrientes, entre otros.

Si te interesa conocer más sobre este curso, te invitamos a ponerte en contacto con nosotros dando click en "Pedir Información" y nos pondremos en contacto contigo.

Instalaciones y fechas

A distancia

INICIO

Fechas a elegir

Matrícula abierta

A tener en cuenta

¿Cuáles son los objetivos de este curso?



Preguntas & Respuestas



¡Hola! ¿Este curso incluye prácticas profesionales?

Camila B., 30/10/2023

Respuesta de Equipo E. (30/10/2023)

¡Saludos, Camila! Te informo que, sí, el curso incluye prácticas.



¿Este curso cuenta con la asistencia de un tutor?

Nicolás D., 30/10/2023

Respuesta de Equipo E. (30/10/2023)

¡Hola, Nicolás! Así es, el curso incluye la asistencia de un tutor que estará disponible para brindar orientación y apoyo durante el proceso de aprendizaje.

Opiniones

Almudena Herrera Crespillo

5.0 ★★★★★ 12/05/2019

Sobre el curso: encantada con este curso

¿Recomendarías este curso?: Sí

*Todas las opiniones recogidas por Emagister & iAgora han sido verificadas

Logros de este Centro

2025	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE?



Materias

✓ Deporte 👍 1

✓ Anatomía 👍 1

✓ Fisiología 👍 1

✓ Ciclo indoor 👍 1

✓ Bicicleta 👍 1

- ✓ Cicloturismo 👍 1
 - ✓ Indumentaria 👍 1
 - ✓ Gimnasia 👍 1
 - ✓ Spinning 👍 1
 - ✓ Ciclo-indoor 👍 1
 - ✓ Indoor 👍 1
 - ✓ Sistemas de entrenamiento 👍 1
 - ✓ Desarrolla habilidades 👍 1
 - ✓ Trabajo con música 👍 1
 - ✓ Salas de fitness 👍 1
 - ✓ Trabajo cardiovascular 👍 1
 - ✓ Formas de adelgazar 👍 1
 - ✓ Ejercicio intenso 👍 1
 - ✓ Esculpir figura 👍 1
 - ✓ Simulación de carreras 👍 1
-

Profesores



Alberto Casanova Ruiz

PROFESOR

Temario

1. ANÁLISIS PORMENORIZADO DE LOS ASPECTOS TÉCNICOS EN EL CI

- 1.1. La pedalada
- 1.2. Tipos de pedalada
- 1.3. Fases de la pedalada
- 1.4. Análisis biomecánico de la posición del ciclista
- 1.5. Posicionamiento de las calas
- 1.6. Trabajo de compensación muscular
- 1.7. Ejercicios y elementos técnicos avanzados

2. ASPECTOS FISIOLÓGICOS A TENER EN CUENTA

- 2.1. Concepto de umbral anaeróbico
- 2.2. $\dot{V}O_2$ y FC
- 2.3. Gasto energético
- 2.4. Nutrición e hidratación en el CI

3. ENTRENAMIENTO CON PULSÓMETRO

- 3.1. ¿Qué pulsómetro debo comprar
- 3.2. Zonas de entrenamiento recomendadas
- 3.3. Beneficios del entrenamiento con pulsómetro
- 3.4. La cara oculta de la FC

4. ENTRENAMIENTO POR SENSACIONES

- 4.1. La escala de Borg
- 4.2. Aplicación de la escala de Borg

- 4.3. Fiabilidad de la escala de Borg
- 4.4. Justificación de su uso

5.PROPOSTA DE TRABAJO FEDA. “MÉTODO DE INDIVIDUALIZACIÓN DE LA INTENSIDAD DE TRABAJO

6.SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICOS DEL CI

- 6.1. Componentes del entrenamiento
- 6.2. Leyes o principios del entrenamiento aplicados al CI
- 6.3. La resistencia
- 6.4. La fuerza

7.PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN CI

- 7.1. La carga
- 7.2. Distribución de las cargas
- 7.3. Periodización tradicional
- 7.4. Periodización específica para el CI

8.POBLACIONES ESPECIALES Y CI

- 8.1. Valoración inicial y control del cliente
- 8.2. Patologías generales
- 8.3. Patologías específicas 8.3.1. Patologías de la extremidad superior
- 8.4. Poblaciones con necesidades especiales

9.EDICIÓN MUSICAL

- 9.1. La música
- 9.2. Herramientas para la construcción musical
- 9.3. Pasos que hay que seguir en la edición de un CD

10.ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA SESIÓN DE CI

- 10.1. El instructor
- 10.2. La función docente del instructor
- 10.3. La comunicación
- 10.4. La visualización
- 10.5. La motivación
- 10.6. La atención