



ENDURANCE COACH by ENADE ARG.

PROGRAMA DE ESTUDIOS

RUN-CYCLE-ROW



RUN-CYCLE-ROW

TABLA DE CONTENIDOS

CURSO DE ENDURANCE COACH

RUNNING ***CONTENIDOS TEMÁTICOS***

UNIDAD 1

1. LA TÉCNICA DE CARRERA.
2. FASES PRINCIPALES DE LA TÉCNICA DE CARRERA.
3. CORRECTA ACCIÓN DE LOS BRAZOS DURANTE LA CARRERA.
4. POSICIÓN CORPORAL, EL TRONCO Y LA CABEZA.
5. ACCIÓN DE BRAZOS Y MANOS.
6. FACTORES BÁSICOS DE LA CARRERA Y SU DETERMINANTE Y AQUELLOS AJENOS PERO QUE INFLUYEN EN LA MISMA.

UNIDAD 2

1. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS PARA LA DETECCIÓN Y CORRECCIÓN DE DEFECTOS.
2. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN DE LA TÉCNICA DE CARRERA.
3. VARIADOS DE ADQUISICIÓN Y APLICACIÓN.
4. ERRORES COMUNES Y SUS CONSECUENCIAS.

UNIDAD 3

1. CARACTERÍSTICAS DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PISADAS.
2. FORMATOS DE DETECCIÓN DE LA PISADA.
3. CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS Y GENERALES DEL CALZADO DE RUNNING

UNIDAD 4

1. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.
2. SISTEMA ATR.
3. RESISTENCIA: QUÉ ES, TIPOS Y CÓMO ENTRENARLA.
4. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.
5. VELOCIDAD. OBJETIVOS DE SU ENTRENAMIENTO.
6. ENTRENAMIENTOS PARA SU DESARROLLO: BANDAS, EQUILIBRIO, ENTRENAMIENTO VARIABLE, PLIOMETRÍA.

UNIDAD 5

1. PLANIFICACIÓN.
2. CÓMO ELABORAR UNA PLANIFICACIÓN EFECTIVA SEGÚN LOS DIFERENTES NIVELES DE ENTRENAMIENTO.
3. FASES DE UNA PLANIFICACIÓN.
4. MÉTODOS DE EVALUACIÓN O TESTEOS DE RENDIMIENTO.

CYCLE *CONTENIDOS TEMÁTICOS*

UNIDAD 1

HISTORIA

1. CONCEPTO Y FUNDAMENTOS DE LA ACTIVIDAD

LA BICICLETA CONFIGURACIÓN

1. ALTURA DEL SILLÍN
2. POSICIONAMIENTO DEL SILLÍN
3. ALTURA DEL MANILLAR
4. PEDALES

POSICIONES

POSICIÓN DE LAS MANOS

1. POSICIÓN 1
2. POSICIÓN 2
3. POSICIÓN 3

MOVIMIENTOS

1. RODAR SENTADO
2. SALTAR
3. RODAR PARADO
4. TREPAS SENTADO
5. TREPAS PARADO

PEDALEO

1. POSICIÓN DE LA CALAS
2. FASES DEL PEDALEO

UNIDAD 2

CLASE DE CYCLE

1. DURACIÓN
2. FORMATO
 - PREPARACIÓN
 - PRESENTACIÓN
 - FINALIZACIÓN

INTENSIDAD DE LA CLASE

1. CADENCIA
2. ENTRENAMIENTO DE UMBRALES

MONITOR DE FRECUENCIA CARDIACA

1. CONCEPTO
2. ENTRENAMIENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA

TIPOS DE FRECUENCIA CARDIACA

1. FRECUENCIA CARDÍACA DE REPOSO
2. FRECUENCIA CARDÍACA DE RECUPERACIÓN
3. FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA
4. ÍNDICE DE ESFUERZO PERCIBIDO

ZONAS DE TRABAJO

1. RECUPERACIÓN
2. ENDURANCE
3. FUERZA
4. INTERVALOS
5. DÍA DE CARRERA

UNIDAD 3

UNIDAD 4

DISEÑO DE CLASE

1. CONCEPTO
2. SIMBOLOGÍA
3. HOJA DE TRABAJO
4. MÚSICA

SESION DE ENTRENAMIENTO

1. ENTRADA EN CALOR
2. NÚCLEO DESARROLLO
3. VUELTA A LA CALMA

RESPIRACION - ABDOMINALES HIDRATACION - ESTIRAMIENTO INDUMENTARIA Y OTROS

1. CALZADO
2. SHORT Y CALZAS
3. BOTELLA DE AGUA
4. TOALLA

NORMAS DE SEGURIDAD

1. ANTES, DURANTE Y AL FINAL DE LA CLASE.
2. INSTRUCCIONES SOBRE SEGURIDAD GENERAL DE LA BICICLETA

MOVIMIENTOS CONTRAINDICADO

1. MOVIMIENTOS EXCESIVOS
2. POSTURAS AL PEDALEAR
3. HACER SENTADILLAS
4. PEDALEO PARA ATRÁS
5. SALTAR MUY RÁPIDO
6. FALTA DE RESISTENCIA
7. EXTRACCIÓN DEL SILLÍN

UNIDAD 5

CURSO DE ENDURANCE COACH

ROW *CONTENIDOS TEMÁTICOS*

UNIDAD 1

HISTORIA

- 1.CONCEPTO Y FUNDAMENTOS DE LA ACTIVIDAD

EL REMO

CONFIGURACIÓN

- 1.DESCRIPCIÓN DEL ELEMENTO
- 2.POSICIONAMIENTO DEL SILLÍN

POSICIONES

- 1.POSICIÓN INICIAL
- 2.POSICIÓN DE TRACCIÓN
- 3.POSICIÓN DE DESPLAZAMIENTO

UNIDAD 2

VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD

1. POBLACIONES
2. BENEFICIOS
3. GASTO CALÓRICO
4. TIPO DE IMPACTO
5. ESPACIO
6. DISEÑO
7. FLEXIBILIDAD DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD 3

TECNICA

- 1.CONCEPTO
- 2.ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

UNIDAD 4

VARIACIONES DE ENTRENAMIENTO

- 1.ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS
- 2.COMBINACIONES DE TRABAJOS
- 3.COMPETENCIAS
- 4.SOFTWARE

UNIDAD 5

SESION DE ENTRENAMIENTO

- 1.ENTRADA EN CALOR
- 2.NÚCLEO DESARROLLO
- 3.VUELTA A LA CALMA