

I-C-REV

Indoor Cycling Revolution

KEISER[®]

Corso di Certificazione 1° Livello I-C-Rev Keiser M3

Certificazione di percorso A della durata di due giornate aperta a coloro che non hanno ancora conseguito nessuna certificazione Indoor Cycling

Sabato 25 e Domenica 26 Febbraio 2012

CAMPUS SPORT CENTER

Via P. Cardani, 19

43124 Parma

Tel. 0521 257040

Info-line & Iscrizioni: 051 461110

DOCENTE:

Direttore Tecnico Nazionale I-C-Rev - Indoor Cycling Revolution

Alex Corsini

Il corso è a numero chiuso e prevede un numero massimo di 10 partecipanti. La quota di partecipazione è di **Euro 261,00**.

MODALITA' D'ISCRIZIONE :

Per iscriversi e per avere ulteriori informazioni e richiedere il modulo d'iscrizione, contattare l'ufficio commerciale al **051461110**.

MODALITA' DI PAGAMENTO: il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario sulla Banca Popolare dell'Emilia Romagna Fil 233 Abi 05387 Cab 37070, Conto Corrente 28758, Cin Y, Codice IBAN IT33Y0538737070000000028758 intestato a Diesse S.r.l. /causale: "Quota Corso Keiser del 25-26 Febbraio 2012". **Inviare la ricevuta dell'avvenuto pagamento ed il modulo d'iscrizione compilato e firmato al fax 051 463090.**

I-C-REV

Indoor Cycling Revolution

KEISER[®]

Corso di Certificazione 1° Livello I-C-Rev Keiser M3

PROGRAMMA SABATO 25/02/2012

- 10:00 – 10:15 Presentazione e benvenuto ai partecipanti
- 10:15 – 10:45 Filosofia del programma I-C-Rev Indoor Cycling Revolution con le rivoluzionarie bike Keiser M3, Livelli di formazione, crediti continuing education
- 10:45 – 11:00 Obiettivi della Certificazione I-C-Rev Keiser M3
- 11:00 – 11:30 Set up della Bike (pratica)
- 11:30 – 12:30 Valutazione della Bike (pratica)
- Pausa Pranzo
- 13:30 – 14:30 Approfondimento delle tecniche usate nel programma I-C-Rev Keiser M3, RPM e resistenza applicata
- 14:30 – 15:15 Biomeccanica nel Cycling
- 15:15 – 16:15 Heart Rate
- 16:15 – 17:00 Energy Zone, Work Out (pratica)
- 17:00 – 17:30 Riflessioni sulla giornata

PROGRAMMA DOMENICA 26/02/2012

- 09:00 – 09:45 Energy Zone, Work Out (pratica)
- 09:45 – 10:30 Musical Check
- 10:30 – 11:45 Tecniche audio, strumenti di lavoro, personal pc, problemi tecnici e soluzioni
- 11:45 – 12:30 Abilità di un coach
- Pausa Pranzo
- 13:30 – 14:00 Spiegazione del Pratical check
- 14:00 – 15:30 Pratical check
- 15:30 – 16:00 Breack
- 16:00 – 16:50 Test teorico
- 16:50 – 17:30 Valutazioni sul corso