

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 03 e Domenica 04 Marzo 2012

**Centro Pilota Keiser "MIRABAI"
Via Torino 42/b – 10088 Volpiano (TO)
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 03-04 Marzo 2012". **Inviare la ricevuta dell'avvenuto pagamento al fax 051 463090.**

KEISER®

KEISER®

I-C-REV

Indoor Cycling Revolution

KEISER[®]

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

PROGRAMMA SABATO 03/03/2012

- 10:00 – 10:15 Presentazione e benvenuto ai partecipanti
- 10:15 – 11:00 Filosofia del programma I-C-Rev Indoor Cycling Revolution con le rivoluzionarie bike Keiser M3, Livelli di formazione, Crediti continuing education, Obiettivi della Certificazione I-C-Rev Keiser M3
- 11:00 – 11:30 Set up della Bike (pratica)
- 11:30 – 12:30 Biomeccanica nel Cycling
- 12:30 – 13:30 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 Valutazione della Bike (pratica)
- 15:15 – 16:15 Heart Rate
- 16:15 – 17:00 Energy Zone, Work Out (pratica)

PROGRAMMA DOMENICA 04/03/2012

- 09:00 – 09:45 Energy Zone, Work Out (pratica)
- 09:45 – 12:30 Musical Check, tecniche audio, strumenti di lavoro, personal pc, problemi tecnici e soluzioni, abilità di un coach
- 12:30 – 13:30 Pausa Pranzo
- 13:30 – 15:00 Pratical check
- 15:15 – 15:45 Test teorico
- 16:00 – Termine corso