

## CURS D'INSTRUCTOR DE "CICLE-INDOOR"

### Temari

1. Introducció al ciclisme en pista coberta (*indoor*).
2. La base tècnica i els seus fonaments.
3. Dissenya, confecciona i dirigeix la teua pròpia sessió.
4. La música en el ciclisme en pista coberta.
5. Comunicació, motivació i reforç.
6. El ciclisme en pista coberta com a mètode d'entrenament.