



# MAC ITALIA



**SCUOLA  
NAZIONALE**



**ALLENATORI  
MAC CYCLING**



**CORSO FORMAZIONE  
ALLENATORI 1° LIVELLO**



**METODO MAC CYCLING  
RICONOSCIUTO OPES**

**PROGRAMMA 2019**





## **CORSO DI INDOOR CYCLING 1° LIVELLO** **CONTENUTI DEL CORSO**

- **Presentazione del corso**
- **Filosofia Aziendale**
- **Tecnologia**
- **Cenni di Anatomia e Fisiologia**
- **Cenni di Medicina Sportiva**
- **Introduzione del modulo Indoor Cycling**
- **Struttura della Bike**
- **Regolazione della Bike**
- **Biomeccanica del movimento ciclistico**
- **Cadenza Potenza Resistenza**
- **Il metodo MAC Cycling**
- **Strade e Tecniche**
- **Riscaldamento Defaticamento e Stretching**
- **Parametri e profili di allenamento**
- **Linee guida sulla Frequenza Cardiaca**
- **La musica e la strada**
- **Linee guida sulla tecnologia musicale**
- **Comunicazione e Tecniche di Conduzione (Base)**
- **Benefici**
- **Sicurezza**
- **Gestione dell'immagine**
- **Test e valutazione finale**



# MAC ITALIA



## SVILUPPO PROGRAMMA IN 43 ORE

### Sabato

Ore 9,30/13.30

- Presentazione del corso
- Filosofia Aziendale
- Tecnologia
- Cenni di Anatomia, Fisiologia e Sistemi Energetici
- Struttura della Bike
- Regolazione della Bike
- Biomeccanica del movimento ciclistico
- Cadenza Potenza Resistenza

Ore 14,30./19,30

- Il metodo Mac Cycling
- Strade e tecniche
- Tecnica in bike

### Domenica

Ore 9,30/13,30

- Riscaldamento, Defaticamento, Stretching
- Parametri e Profili di allenamento

Ore 14,30./18,30

- Linee guida sulla frequenza cardiaca
- La musica e la strada
- Linee guida sulla tecnologia musicale
- Tecnica in bike

### Sabato

Ore 9,30/13.30

Comunicazione e tecniche di conduzione (Base)  
Benefici  
Sicurezza  
Gestione dell'Immagine

Ore 14,30/19,30

- Riepilogo
- Tecnica in bike

### Sabato

Ore 9,30/13.30

- Riepilogo
- Tecnica in bike

Ore 14,30./19,30

### Domenica

Ore 9,30/13,30 - 14,30/18,30

- Test e valutazioni tecniche finali





## MODALITA' E COMUNICAZIONI

### APPUNTAMENTO:

- ORE 9,00 PRESSO IL CLUB - REGISTRAZIONE
- ORE 9.30 – 13,30 INIZIO E SVOLGIMENTO PROGRAMMA
- ORE 13,30 –14,30 PAUSA PRANZO
- ORE 14,30 –18,30 PROSEGUIMENTO E CONCLUSIONE GIORNATA

### PORTA CON TE:

- CARDIOFREQUENZIMETRO
- INDUMENTO TECNICO
- USB O MEMORIA ESTERNA
- ASCIUGAMANO
- SCARPE TECNICHE MODELLO MTB CON ATTACCHI SPD

### VERIFICHE SCRITTE:

- DURANTE IL CORSO VI CONSEGNEREMO N. 50 DOMANDE
- RISPOSTE ENTRO 7 GIORNI INVIATE A [formazione@sportmac.com](mailto:formazione@sportmac.com)



# MAC ITALIA



## **VERIFICHE TECNICHE:**

### **PREPARAZIONE E CONDUZIONE DI UNO DEI 6 PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO PREVISTI DAL PROGRAMMA MAC CYCLING**

**DURANTE E DOPO LA CONCLUSIONE DEL CORSO IN CASO DI ESITO POSITIVO, IL CANDIDATO AFFIANCHERA' UN NOSTRO MASTER PER UN PERIODO DI ALMENO 6 ORE DEDICATE ALLA TECNICA ED ALLA COMUNICAZIONE.**

**LA DIREZIONE INDICHERA' IL MASTER E COORDINERA' LE MODALITA'.**

**Per eventuali ed ulteriori informazioni scrivi a  
[formazione@sportmac.com](mailto:formazione@sportmac.com)**

