



**MAC**  **ITALIA**



**SCUOLA  
NAZIONALE**



**ALLENATORI  
MAC CYCLING**

**SCUOLA FORMAZIONE ALLENATORI I° LIVELLO  
INDOOR CYCLING  
METODO MAC CYCLING ANNO 2020  
ROMA**



**DATE: 10/11/17/24 OTTOBRE - 07/14/28/29 NOVEMBRE**





# MAC ITALIA



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

- **Filosofia Aziendale**
- **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)**
- **Il Coach di oggi**
- **Il coaching a 360°**
- **Benefici**
- **Sicurezza**
- **Gestione dell'immagine**
- **Test e valutazione finale**





# MAC ITALIA



## Sviluppo Programma In 70 Ore Comprese Verifiche

### 1) Sabato

Ore 9,30/13.30

- Presentazione del corso
- 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

### 2) Domenica

Ore 9,30/13,30

- Riscaldamento, Defaticamento, Stretching
- Linee guida sulla frequenza cardiaca
- Parametri e Profili di allenamento

Ore 14,30./18,30

- Parametri e Profili di allenamento
- Tecnica in bike

### 3) Sabato

Ore 9,30/13.30

- Parametri e Profili di allenamento
- La musica e la strada

Ore 14,30/19,30

- Linee guida sulla tecnologia musicale
- Tecnica in bike

### 4) Domenica

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

- Linee guida sulla tecnologia musicale
- Tecnica in bike

### 5) Sabato

Ore 9,30/13.30 Ore 14,30/19,30

- Comunicazione e tecniche di conduzione (Base)
- Benefici
- Sicurezza
- Tecnica in bike

### 6) Domenica

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

- Il Coach, il coaching, il valore del Coach
- Gestione dell'Immagine
- Tecnica in bike

### 7) Sabato

Ore 9,30/13.30 Ore 14,30/19,30

- Riepilogo e tecnica in bike

### 8) Domenica

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

- Test e valutazioni tecniche finali





# MAC ITALIA



## 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 –19,30 SABATO/ ORE 14,30 – 18,30 DOMENICA  
PROSEGUIMENTO E CONCLUSIONE GIORNATA

### PORTA CON TE:

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

### VERIFICHE SCRITTE:

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

### VERIFICHE TECNICHE:

- DISCUSSIONE E CONDUZIONE DEI 6 PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO PREVISTI DAL PROGRAMMA MAC CYCLING





# MAC ITALIA



## ALCUNE INFORMAZIONI

- **Costo del Corso 590,00€**
- **70 Ore Comprese Verifiche**
- **Suddivise in 8 giorni sabato e domenica**
  
- **Durante e dopo la conclusione del corso in caso di esito positivo, il candidato affiancherà un nostro Master per un periodo di ore dedicate alla tecnica alla comunicazione ed alla conduzione.**
- **Successivamente è previsto un eventuale tirocinio non retribuito dedicato alle sostituzioni.**
- **Durante e dopo il corso di formazione il candidato può usufruire di un abbonamento a prezzo agevolato nei club dove sono presenti i Master Mac Italia**
- **La Direzione indicherà il Master e coordinerà le modalità per gli affiancamenti**
- **Conclusi affiancamenti e tirocinio SPS ITALIA SSD valuterà la possibilità di stipula di un contratto di collaborazione sportiva per l'eventuale accredito nel Team MAC Allenatori**

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

