



MAC  **ITALIA**



MAC ITALIA



**CYCLING
ACADEMY**

**SCUOLA FORMAZIONE ALLENATORI INDOOR CYCLING
METODO MAC CYCLING**

ROMA

22/23/29 OTTOBRE

05/06/12/19/20/26/27 NOVEMBRE



ENTE DI PRO
SPORTIVA
RICONOSCIU
DAL **CONI**





MAC ITALIA



SCUOLA DI FORMAZIONE DI INDOOR CYCLING 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

1) Sabato 22 OTTOBRE

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

- Presentazione del corso
- Cenni di Anatomia, Fisiologia e Sistemi Energetici
- Struttura della Bike, Regolazione della Bike, Biomeccanica del movimento ciclistico
- Cadenza Potenza Resistenza
- Il metodo Mac Cycling
- Strade e tecniche
- Tecnica in bike

2) Domenica 23

Ore 9,30/13,30

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

3) Sabato 29

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

- Parametri e Profili di allenamento
- La musica e la strada
- Linee guida sulla tecnologia musicale
- Tecnica in bike

4) Sabato 05 NOVEMBRE

Ore 9,30/13,30 -14,30./19,30

- Linee guida sulla tecnologia musicale

5) Domenica 06

Ore 9,30/13,30

- Tecnica in bike

6) Sabato 12

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

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

7) Sabato 19

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

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

8) DOMENICA 20

Ore 9,30/13.30

- Riepilogo e tecnica in bike

9) Sabato 26

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

- Riepilogo e simulazione valutazioni tecniche finali

10) DOMENICA 20

Ore 9,30/13.30

- 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 9,30 - 13,30 DOMENICA
PROSEGUIMENTO E CONCLUSIONE GIORNATA

PORTA CON TE:

- CARDIOFREQUENZIMETRO
- INDUMENTO TECNICO
- PC
- PENNETTA USB E 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

VERIFICHE TECNICHE:

- PRESENTAZIONE E CONDUZIONE DEI 5 PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO PREVISTI DAL PROGRAMMA MAC CYCLING





MAC ITALIA



ALCUNE INFORMAZIONI

- **Formazione Gratuita**
- **Rimborso spese Materiale didattico e Certificazioni 290,00€**
- **70 Ore Compresse Verifiche**
- **Suddivise in 10 giorni tra 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 MAC ITALIA ASD valuterà la possibilità di stipula di un contratto di collaborazione sportiva per l'eventuale accredito nella Squadra MAC ITALIA Allenatori**

**Per eventuali ed ulteriori informazioni scrivi a
formazione@sportmac.com**

