



**MAC ITALIA**



**PROGRAMMA FORMAZIONE ANNO 2025**  
**ALLENATORI NAZIONALI INDOOR CYCLING**  
**METODO MAC CYCLING**  
**RICONOSCIUTO DAL CONI**



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**ROMA 1^ SESSIONE 2025**  
**08/09/15/16 FEBBRAIO**  
**01/02/08/22 MARZO**





## **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 *MIXMEISTER***
- **Comunicazione e Tecniche di Conduzione (Base)**
- **Il Coach di oggi**
- **Il coaching a 360°**
- **Benefici**
- **Sicurezza**
- **Gestione dell'immagine**
- **Test e valutazione finale**



## PROGRAMMA

- 1) Sabato 08 Febbraio** **Ore 9,30/13,30 - Ore 14,30/18,30**
  - Presentazione della scuola
  - Cenni di Anatomia, Fisiologia e Sistemi Energetici
  - Struttura della Bike, Regolazione della Bike, Biomeccanica del movimento ciclistico, Cadenza, Potenza, Resistenza, Il metodo Mac Cycling
  - Il Coach, il coaching
  - Tecnica in bike
- 2) Domenica 09 Febbraio** **Ore 9,30/13,00**
  - Tecnica in bike
- 3) Sabato 15 Febbraio** **Ore 9,30/13,30 - Ore 14,30/18,30**
  - Riscaldamento, Defaticamento, Stretching
  - Linee guida sulla frequenza cardiaca
  - Il valore del Coach
  - Parametri e Protocolli di allenamento
- 4) Domenica 16 Febbraio** **Ore 9,30/13,00**
  - Tecnica in bike
  - Simulazione test tecnico
- 5) Sabato 01 Marzo** **Ore 9,30/13,30 - Ore 14,30/18,30**
  - Parametri e Protocolli di allenamento
  - Linee guida sulla tecnologia musicale
  - Mix Meister
- 6) Domenica 02 Marzo** **Ore 9,30/13,00**
  - Tecnica in bike
  - Simulazione test tecnico
- 7) Sabato 08 Marzo** **Ore 9,30/13,30 - Ore 14,30/18,30**
  - Protocolli di allenamento
  - MixMeister
  - Tecnica in bike
- 8) Sabato 22 Marzo** **Ore 9,30/13,30 - Ore 14,30/18,30**
  - Verifiche tecniche



## **MODALITA' E COMUNICAZIONI**

### **APPUNTAMENTO:**

#### **Sabato**

- 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

#### **Domenica**

- ORE 9,00 PRESSO IL CLUB - REGISTRAZIONE
- ORE 9.30 – 13,30 INIZIO E SVOLGIMENTO PROGRAMMA

### **PORTA CON TE:**

- CARDIOFREQUENZIMETRO
- INDUMENTO TECNICO
- PC
- PENNETTA USB E MEMORIA ESTERNA MINIMO 1 TERA
- ASCIUGAMANO
- SCARPE TECNICHE MODELLO MTB CON ATTACCHI SPD

### **VERIFICHE SCRITTE:**

- DURANTE IL CORSO VI CONSEGNEREMO N. 45 DOMANDE
- RISPOSTE ENTRO 7 GIORNI INVIATE A [formazione@sportmac.com](mailto:formazione@sportmac.com)

### **VERIFICHE TECNICHE:**

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



MAC ITALIA



## ROMA1^ SESSIONE 2025 DETTAGLI PROGRAMMA

- Mac Italia : 17 Febbraio invio al candidato i test
- Candidato: completamento e invio test entro il 28 Febbraio
- Candidato : progettazione 6 protocolli entro il 08 Marzo



## **ALCUNE INFORMAZIONI FORMAZIONE ALLENATORI INDOOR CYCLING**

- **neo allenatori materiale didattico e certificazioni 440€**
- **già' istruttori indoor cycling materiale didattico e certificazioni 220€**
- **per candidati in possesso attestato partecipazione corsi indoor cycling materiale didattico e certificazioni 330€**
- **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 della durata di 12 ore non retribuito dedicato alle sostituzioni nei club accreditati Ma Italia.**
- **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 ed il neo allenatore valuteranno la possibilità di una collaborazione sportiva per l'eventuale accredito nella Squadra MAC ITALIA Allenatori**

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