



**MAC ITALIA**



**PROGRAMMA FORMAZIONE ANNO 2024  
ALLENATORI NAZIONALI INDOOR CYCLING  
METODO MAC CYCLING**

**RICONOSCIUTO DAL CONI**



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**ROMA 2^ SESSIONE 2024  
02/03/09/10/23/24/30 NOVEMBRE  
01 DICEMBRE**





## **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 02 Novembre** **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
  - Tecnica in bike
- 2) Domenica 09 Novembre** **Ore 9,30/13,00**
- Tecnica in bike
- 3) Sabato 09 Novembre** **Ore 9,30/13,30 - Ore 14,30/18,30**
- Riscaldamento, Defaticamento, Stretching
  - Linee guida sulla frequenza cardiaca
  - Parametri e Profili di allenamento
  - Tecnica in bike
- 4) Domenica 10 Novembre** **Ore 9,30/13,00**
- Tecnica in bike
- 5) Sabato 23 Novembre** **Ore 9,30/13,30 - Ore 14,30/18,30**
- Linee guida sulla tecnologia musicale
  - MIXMEISTER
- 6) Domenica 24 Novembre** **Ore 9,30/13,00**
- Tecnica in bike
- 7) Sabato 30 Novembre** **Ore 9,30/13,30 - Ore 14,30/18,30**
- Il Coach, il coaching, il valore del Coach
  - Gestione dell'Immagine
  - Comunicazione e tecniche di conduzione (Base)
  - Benefici e Sicurezza
  - Simulazione test tecnico
- 8) Domenica 01 Dicembre** **Ore 9,30/13,00**
- Valutazioni tecniche finali



## **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. 50 DOMANDE
- RISPOSTE ENTRO 7 GIORNI INVIATE A [formazione@sportmac.com](mailto:formazione@sportmac.com)

### **VERIFICHE TECNICHE:**

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



## **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 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 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 scrivi a**

**[formazione@sportmac.com](mailto:formazione@sportmac.com)**

