

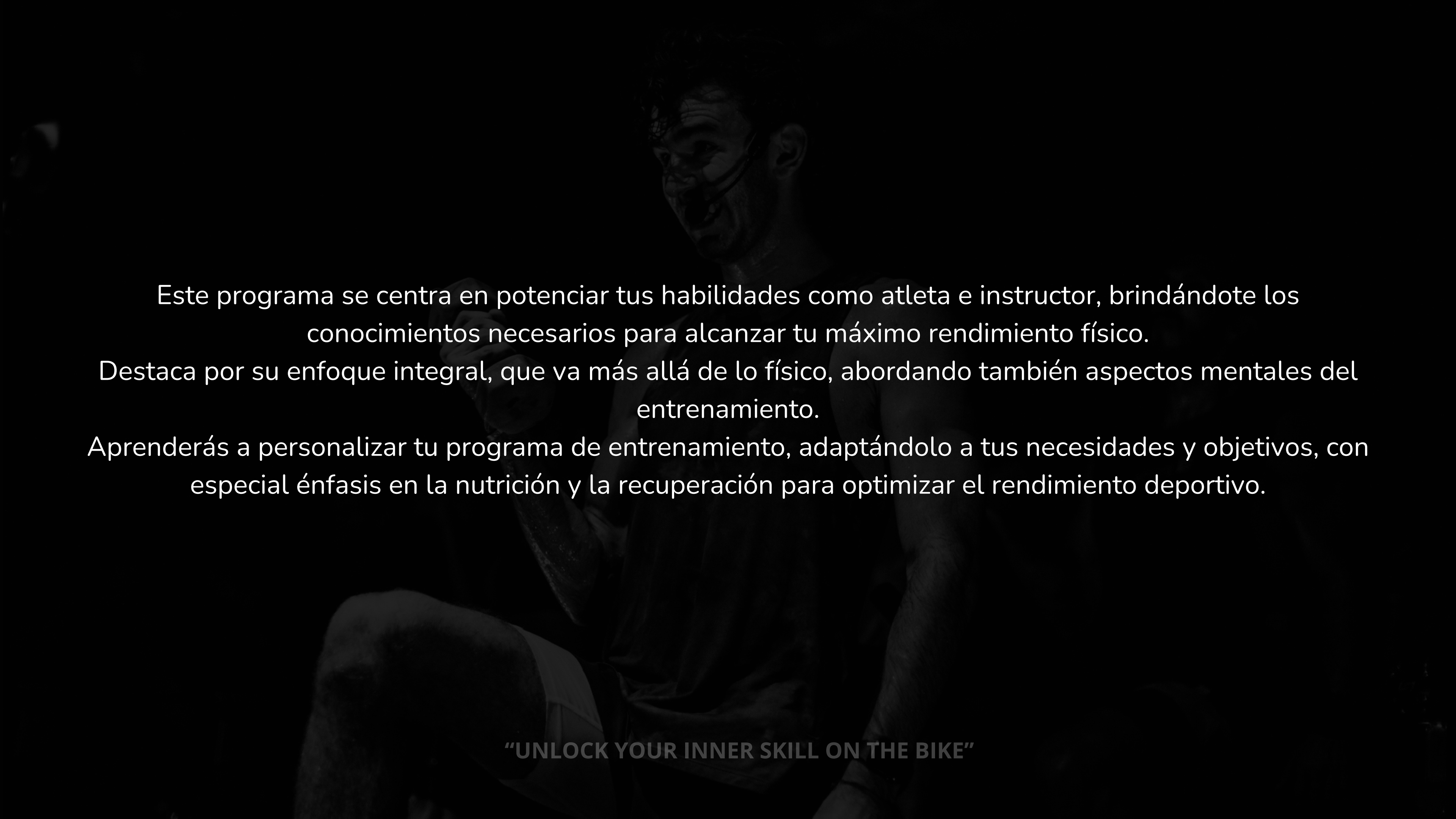


THE SKILLS

8^o EDICIÓN

PSYCHO
rides

30 HORAS DE TALLER
3 DÍAS
CLASES



Este programa se centra en potenciar tus habilidades como atleta e instructor, brindándote los conocimientos necesarios para alcanzar tu máximo rendimiento físico.

Destaca por su enfoque integral, que va más allá de lo físico, abordando también aspectos mentales del entrenamiento.

Aprenderás a personalizar tu programa de entrenamiento, adaptándolo a tus necesidades y objetivos, con especial énfasis en la nutrición y la recuperación para optimizar el rendimiento deportivo.

“UNLOCK YOUR INNER SKILL ON THE BIKE”

**¿QUIERES DESCUBRIR TUS HABILIDADES COMO
ATLETA, SER CAPAZ DE CONECTAR, MEJORAR
TÉCNICA Y SUBIR TU NIVEL?**

PROGRAMA

- Guía Teórica sobre “THE SKILLS”
- Evolución en la técnica del indoorcycling.
- Dominio de Técnicas.
- Formatos de clase:
(niveles: básico, intermedio, avanzado, creación de combinaciones, resistencia, brazos)
- Apartado de desarrollo de combos.
- Entrenamiento con pesas.
- Formatos de nivel básico y avanzado.
- Ejecución de Movimientos Fundamentales y Avanzados
- Comunicación Efectiva a través de la Voz
- Comunicación Efectiva a través de la Voz
- Selección y Creación de Listas de Reproducción
- Aprovechamiento de musica.
- Uso de la música en clase.
- Interacción como instructor.
- Motivación, Conexión, Preformance.
- Actividades de rodada.
- Actividades de expresión personal.
- Identificación de Fortalezas Personales como Instructor.
- Feedback y apoyo de cada actividad.

INFORMACIÓN

¿DÓNDE?

CHIHUHUA
PSYCHO RIDE

¿CUÁNDO?

VIERNES 7 DE JUNIO
SÁBADO 8 DE JUNIO
DOMINGO 9 DE JUNIO

PRE-VENTA

\$5,900

(31 DE MAYO DÍA LIMITE)

VENTA

\$6,600

(05 DE JUNIO DÍA LIMITE)

