

9^a EDICIÓN



Topic 01

JORGE LOPEZ ESCALERA DIAZ

THE SKILLS

“UNLOCK YOUR INNER SKILLS”

30 HORAS DE TALLER

3 DÍAS

CLASES

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

INDOOR CYCLING INSTRUCTOR Con más de cuatro años de experiencia como instructor, empezando a impartir clases desde los 17 años de edad en B3studio, Jorge ha impartido clases tanto en México como en Dubái. Durante este tiempo ha tenido la oportunidad de llevar a cabo diversos talleres, trainings y workshops, destacando entre ellos "B3 Legend", "Renew", entre otros. co-founder "THE CONNECTION" Un espacio donde se juntan diferentes métodos de enseñanza donde más allá de lo físico, es una invitación a sumergirte en un estilo de vida saludable donde cada sesión de ejercicio se convierte en una experiencia auténtica y emocionante



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 desarrolló 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.

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”



¿DÓNDE?
RUTOP, QUERETARO

¿CUÁNDO?

VIERNES 06 DE SEPTIEMBRE
SÁBADO 07 DE SEPTIEMBRE
DOMINGO 08 DE SEPTIEMBRE

\$8,500

PRE-VENTA

julio 30 - agosto 05
día limite

\$9,750

VENTA

agosto 06

