

THE SKILLS

BY JORGE ESCALERA
INDOOR CYCLING INSTRUCTOR



24 HORAS DE TALLER
3 DÍAS



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

THE SKILLS consiste en un taller creado desde la experiencia. Enseñando las bases del Indoor Cycling de lo básico a lo avanzado. Formado, desarrollando, descubriendo habilidades que uno posee, creando una conexión de alma-mente-cuerpo en cada practica.

No es únicamente impartir una clase, es crear una experiencia de 50 minutos, donde logres tu máximo potencial, aprendas a evolucionar y descubrir tus propios skills como instructor.

“UNLOCK YOUR INNER SKILL ON THE BIKE”

PROGRAMA "THE SKILLS"

¿Qué es the skills?

Consiste en cambiar la forma de ver el Indoor Cycling como una simple clase de cardio a un entrenamiento completo lleno de retos, entendimientos, razonamientos, aprendizajes y motivaciones, para así poder ir innovando, experimentando cada practica de entrenamiento.

Entender esté entrenamiento y práctica, conociendo los skills que tenemos como instructores; de que forma vas a desarrollarte, a conectar, a encontrarte, y ver tu verdadera esencia como instructor.

Encontrarnos es muy importante ya que es lo que nos diferencia como instructores, encontrar nuestras fortalezas y debilidades e irlo construyendo, podemos realizar actividades que nos ayuden a conocernos mucho mejor como personas, abrir nuestros panoramas, leer, e identificarnos con algo.

PROGRAMA

THE SKILLS

- **Guía Teórica sobre “THE SKILLS”**
- **Dominio de Técnicas.**
- **Formatos de clase:**
(niveles: básico, intermedio, avanzado, creación de combinaciones, resistencia, brazos)
- **Apartado de desarrollo de combos.**
- **Formatos de nivel básico y avanzado.**
- **Ejecución de Movimientos Fundamentales y Avanzados**
- **Comunicación Efectiva a través de la Voz**
- **Selección y Creación de Listas de Reproducción**
- **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?

CDMX

PACE STUDIO

PARQUE DE CÁDIZ 1, PISO 1, PARQUES DE LA HERRADURA (PLAZA MANDARINA)

¿CUÁNDO?

VIERNES 19 DE ENERO

SÁBADO 20 DE ENERO

DOMINGO 21 DE ENERO

COSTO "THE SKILLS"

\$9,000

