



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

TÉCNICO UNIVERSITARIO EN BIKING



MODALIDAD
Presencial



CAMPUS
UCAM Sports
Center



PLAZAS
30



Nº CRÉDITOS
3 ECTS



DURACIÓN
30 horas



PRECIO
250€ (alumnos UCAM)
285€ (externos)

Sin duda, el Biking es una de las actividades más demandadas y con más futuro profesional en el sector fitness. La formación en este tipo de actividades abre las puertas al mundo laboral de este sector y por tanto es un complemento ideal para los estudiantes y profesionales de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. La práctica de actividades colectivas con bases musical presenta una gran demanda en los centros fitness y wellness de todo el mundo.

El Biking (también conocido como spinning o ciclo indoor) se convierte en una de las ofertas más demandadas por los usuarios, ya que combina la práctica del ciclismo en un ambiente grupal bajo el ritmo de la música. Este tipo de actividad se convierte en una herramienta muy útil para la práctica físico-deportiva, ofreciendo una combinación de resistencia y fuerza que ayudará a mejorar el estado de forma, la salud y la calidad de vida de quien lo practique

Competencias

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de valorar y ejecutar la técnica específica. Podrá diferenciar los errores principales en la ejecución técnica y podrá corregirlos para que el usuario realice una ejecución técnica adecuada y saludable.

Conocerá y experimentará los ritmos y cadencias adecuados para realizar el ejercicio físico bajo los criterios de efectividad y seguridad, salvaguardando la salud de sus articulaciones y de su columna vertebral.

Aprenderá a establecer y controlar la intensidad del entrenamiento de cada uno de los usuarios basándose en diferentes métodos de control de la intensidad de la carga (frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardiaca de reserva y escala de esfuerzo percibido).

Aprenderá a cómo planificar las cargas de entrenamiento en las clases para seguir una progresión adecuada y obtener las metas propuestas.

El alumno será capaz de crear, diseñar y adaptar las pistas de audio mediante el programa de edición musical "Mix Meister" para poder ajustar la música a los objetivos de la sesión de entrenamiento.

Plan de estudios

Primera sesión - 5 horas

- Programa de edición musical "Mix Meister".
- Organización de la música.
- Estructura de la música.
- Estructura software.
- Creación de la sesión (práctica).

Segunda sesión - 5 horas

- Introducción al Biking.
- Conceptos de Fisiología del ejercicio aplicados al Biking.

Tercera sesión - 5 horas

- Planificación en Biking: estructura de la sesión.
- Sesión Práctica.

Cuarta sesión - 5 horas

- Planificación del entrenamiento en Biking: Periodización de la temporada.
- Sesión Práctica.

Quinta sesión - 5 horas

- Planificación del entrenamiento en Biking: Periodización de la temporada.

Sexta sesión - 5 horas

- Exposiciones y Evaluaciones.