

Instrucción de Stages Cycling



Precor y Stages Cycling ofrecen una gama de certificaciones diseñadas tanto para instructores individuales como para equipos completos de estudio. Independientemente de que sea nuevo en el coaching o busque profundizar en su experiencia, Stages Cycling University ofrece formatos de aprendizaje en línea que se adaptan a su horario y objetivos. Los cursos son desarrollados y dirigidos por el equipo internacional de Maestros educadores de Stages, quienes se especializan tanto en el entrenamiento basado en el ritmo como en la potencia. El objetivo es ayudar a los instructores a impartir clases seguras, efectivas y atractivas que hagan que los usuarios regresen.

Las certificaciones de Stages Cycling University están disponibles en todo el mundo a través de una plataforma en línea de autoaprendizaje. Cada curso tiene una duración aproximada de 9 horas, está acreditado por el ACE y ofrece 0.8 CEU.

Tres certificaciones principales

STAGES ONE

Ideal para nuevos instructores. Cubre los aspectos esenciales de un coaching seguro y efectivo, incluyendo:

- Configuración de la bicicleta y mecánica del pedaleo
- Técnicas de manejo seguro y biomecánica del ciclismo
- Fisiología básica del ejercicio
- Estructura de la clase y musicalidad
- Guía motivacional y acompañamiento del entrenador
- Herramientas prácticas como "Diseño de clases en poco tiempo" y consejos "Listo para el lunes por la mañana"

STAGES BEATS

Este curso es ideal para instructores que dirigen clases impulsadas por la música. Se enfoca en cómo crear experiencias inmersivas basadas en el ritmo utilizando música y movimiento. Los temas incluyen:

- Teoría musical y mapeo
- Técnicas de sincronización de ritmos y compases
- Coaching dentro y fuera de la bicicleta
- Estructura de clases y compromiso emocional
- Aplicación práctica y estrategias de señalización

STAGES POWER

Enseña el coaching basado en datos utilizando medidores de potencia y FTP (umbral de potencia funcional). Ideal para clases enfocadas en el rendimiento. Incluye:

- Comprender y utilizar los medidores de potencia y las consolas
- Umbral de potencia funcional (FTP) y zonas de potencia
- Diseño de clases basado en objetivos utilizando Stages Simple Sets™
- Integración de métricas con música para un coaching equilibrado
- Herramientas prácticas para una instrucción centrada en el rendimiento

Para obtener información e inscribirse en un curso de Stages Cycling University, póngase en contacto con su [representante de ventas de Precor](#).