

Formation Stages Cycling



Precor et Stages Cycling proposent un éventail de certifications conçues pour les instructeurs individuels et les équipes de studio complètes. Que vous soyez un entraîneur novice ou que vous cherchiez à approfondir votre expertise, Stages Cycling University propose un apprentissage en ligne adapté à votre emploi du temps et à vos objectifs. Les cours sont conçus et animés par une équipe internationale d'éducateurs professionnels de Stages, qui se spécialisent dans les formations basées sur le rythme et la puissance. L'objectif est d'aider les instructeurs à proposer des cours sûrs, efficaces et motivants qui encouragent les utilisateurs à revenir.

Les certifications de Stages Cycling University sont disponibles dans le monde entier via une plateforme en ligne qui s'adapte au rythme de chaque utilisateur. Chaque cours dure environ 9 heures et est accrédité par ACE, offrant 0,8 CEU.

Trois certifications principales

STAGES ONE

Idéale pour les nouveaux instructeurs. Elle aborde les éléments essentiels d'un entraînement sûr et efficace, y compris :

- Réglage du vélo et mécanique du pédalage
- Techniques d'utilisation sûres et biomécanique du cyclisme
- Physiologie de l'entraînement de base
- Structure du cours et musicalité
- Consignes motivantes et accompagnement actif de l'entraînement
- Outils pratiques comme « Conception d'un cours en un rien de temps » et astuces « Prêt pour lundi matin »

STAGES BEATS

Stages BEATS convient parfaitement aux instructeurs qui utilisent de la musique lors de leurs cours. Il se concentre sur la façon de créer des expériences immersives basées sur le rythme en utilisant la musique et le mouvement. Les thèmes incluent :

- Théorie musicale et cartographie
- Techniques de synchronisation rythmique et d'utilisation rythmée
- Entraînement à vélo et en dehors
- Structure d'un cours et engagement émotionnel
- Application pratique et stratégies d'indication

STAGES POWER

Ce cours enseigne l'entraînement basé sur des données en utilisant des capteurs de puissance et la FTP (puissance seuil fonctionnelle). Idéal pour les cours axés sur la performance. Il comprend les sujets suivants :

- Comprendre et utiliser les capteurs de puissance et les consoles
- Puissance de seuil fonctionnelle (FTP) et zones de puissance
- Conception des cours basés sur des objectifs à l'aide de Stages Simple Sets™
- Intégrer les mesures avec de la musique pour un entraînement équilibré
- Des outils pratiques pour un cours axé sur la performance

Pour obtenir des informations et vous inscrire à un cours de Stages Cycling University, contactez votre [représentant Precor](#).