



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



ONLINE

Titulación certificada por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Euroinnova International Online Education

Especialistas en **Formación Online**

SOMOS
**EUROINNOVA
INTERNATIONAL
ONLINE
EDUCATION**



Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser una escuela de **formación online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.



**CERTIFICACIÓN
EN CALIDAD**

Euroinnova International Online Education es miembro de pleno derecho en la **Comisión Internacional de Educación a Distancia**, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones formativas impartidas desde el centro.

www.euroinnova.edu.es



Descubre Euroinnova International Online Education

Nuestros **Valores****ACCESIBILIDAD**

Somos **cercanos y comprensivos**, trabajamos para que todas las personas tengan oportunidad de seguir formándose.

**HONESTIDAD**

Somos **claros y transparentes**, nuestras acciones tienen como último objetivo que el alumnado consiga sus objetivos, sin sorpresas.

**PRACTICIDAD**

Formación práctica que suponga un **aprendizaje significativo**. Nos esforzamos en ofrecer una metodología práctica.

**EMPATÍA**

Somos **inspiracionales** y trabajamos para **entender al alumno** y brindarle así un servicio pensado por y para él

A día de hoy, han pasado por nuestras aulas **más de 300.000 alumnos** provenientes de los 5 continentes. Euroinnova es actualmente una de las empresas con mayor índice de crecimiento y proyección en el panorama internacional.

Nuestro portfolio se compone de **cursos online, cursos homologados, baremables en oposiciones y formación superior de postgrado y máster.**



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas



DURACIÓN
200 horas



MODALIDAD
Online

CENTRO DE FORMACIÓN:

Euroinnova International
Online Education



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

TITULACIÓN

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Titulación Expedida por
Euroinnova International
Online Education

QUALIFICA2



Titulación Avalada para el
Desarrollo de las Competencias
Profesionales R.D. 1224/2009

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova International Online Education vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones

que avalan la formación recibida (Euroinnova Internaional Online Education y la Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

DESCRIPCIÓN

El presente curso de Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas le proporcionará una formación especializada en la materia. Todo ciclista debe de seguir un riguroso entrenamiento cara a afrontar una etapa y las duras condiciones que está pueda plantear, es por ello que el ciclista debe de estar preparador no solo físicamente, sino también mentalmente. Con el presente curso de Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas aprenderá.

OBJETIVOS

Realiza nuestro curso de entrenamiento base ciclismo, con el cual podrás alcanzar los siguientes objetivos:

Conocer el aparato locomotor, el metabolismo y las articulaciones.

Conocer la importancia de una buena alimentación.

Conocer las cargas de entrenamiento.

Conocer los distintos ejercicios específicos para ciclismo para trabajar la resistencia, la fuerza muscular y la flexibilidad.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

El presente curso está dirigido para todos aquellos profesionales y amantes del ciclismo, que quieran recibir una formación completa sobre las sesiones de entrenamiento para ciclistas.

PARA QUÉ TE PREPARA

El presente curso de Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas le proporcionará la formación necesaria para poder programar y dirigir entrenamientos específicos para los deportistas del ciclismo.



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

SALIDAS LABORALES

Realiza nuestro curso de entrenamiento base ciclismo, con el cual adquirirás los conocimientos y las competencias necesarias, que te capacitarán para trabajar como Entrenador personal, Entrenador especializado en ciclismo, Coach personal especializado en ciclismo o Coach profesional.

MATERIALES DIDÁCTICOS

- Manual teórico: Entrenamiento Base para Ciclistas
- Paquete SCORM: Entrenamiento Base para Ciclistas



* Envío de material didáctico solamente en España.

FORMAS DE PAGO

- Tarjeta de crédito.
- Transferencia.
- Paypal.
- Bizum.
- PayU.
- Amazon Pay.



Matricúlate en cómodos
Plazos sin intereses.

Fracciona tu pago con la
garantía de

LLÁMANOS GRATIS AL +34 900 831 200



FINANCIACIÓN Y BECAS

EUROINNOVA continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.

Euroinnova posibilita el acceso a la educación mediante la concesión de diferentes becas.

Además de estas ayudas, se ofrecen facilidades económicas y métodos de financiación personalizados **100 % sin intereses.**

15%BECA
Amigo**20%**BECA
Desempleados**15%**BECA
Emprende**20%**BECA
Antiguos
Alumnos

LÍDERES EN FORMACIÓN ONLINE

7 Razones para confiar en Euroinnova

1 NUESTRA EXPERIENCIA

- ✓ Más de **20 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción.
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ **Más de la mitad** ha vuelto a estudiar en Euroinnova

Las cifras nos avalan

4,7 ★★★★★
2.625 opiniones

4,7 ★★★★★
12.842 opiniones

8.582
suscriptores

5.856
suscriptores

2 NUESTRO EQUIPO

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por **más de 300 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3 NUESTRA METODOLOGÍA



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Con esta estrategia pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno.



EQUIPO DOCENTE ESPECIALIZADO

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante.

4 CALIDAD AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración Nº 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por AENOR por la ISO 9001



5 CONFIANZA

Contamos con el sello de Confianza Online y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6 BOLSA DE EMPLEO Y PRÁCTICAS

Disponemos de Bolsa de Empleo propia con diferentes ofertas de trabajo, y facilitamos la realización de prácticas de empresa a nuestro alumnado.

Somos agencia de colaboración Nº 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.





EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas

Ver curso en la web

Solicita información gratis

7 SOMOS DISTRIBUIDORES DE FORMACIÓN

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión, Euroinnova incluye dentro de su organización una editorial y una imprenta digital industrial.





EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas

Ver curso en la web

Solicita información gratis

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Programa Formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS

1. Fundamentos anatómicos
2. Extremidades superiores
 1. - Huesos de las extremidades superiores
 2. - Los músculos y los nervios del brazo
3. Extremidades inferiores
 1. - Huesos de las extremidades inferiores
4. Músculos y nervios de las extremidades inferiores
 1. - Músculos del muslo y de la pierna
 2. - Nervios de la pierna

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Articulaciones y tipos de articulaciones
 1. - Partes de una articulación
2. Articulaciones principales
 1. - Articulaciones tibio-tarsiana o tibio-peroneo
 2. - Articulación de la rodilla
 3. - Articulación coxo-femoral
 4. - Articulación escapulohumeral
3. Los tendones
 1. - Tipo de revestimiento de tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR

1. Sistema osteoarticular
 1. - Estructura del sistema óseo
2. Sistema muscular
 1. - Clasificación muscular del aparato locomotor
 2. - Ligamentos
 3. - Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO

1. El metabolismo
 1. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 2. - La fatiga
2. Adaptaciones metabólicas durante el ejercicio
 1. - Regulación de la glucemia en el ejercicio
 2. - Recuperación posterior al ejercicio
3. Metabolismo basal
 1. - Medida

2. - Variables que influyen en el metabolismo basal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO

1. ¿Qué sucede en el cuerpo humano al realizar deporte?
2. Cuerpo y ejercicio físico
 1. - Clasificación del ejercicio físico
 2. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
3. Adaptaciones Circulatorias
 1. - Presión sanguínea
 2. - Control del flujo sanguíneo en los órganos
4. Adaptaciones Cardíacas
 1. - Regulación del VS
 2. - Regulación de la FC
 3. - Adaptaciones circulatorias en el ejercicio isotónico e isométrico
5. Adaptaciones Respiratorias
6. Adaptaciones en la Sangre
7. Adaptaciones del Medio Interno
 1. - Deshidratación y función renal durante el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CONDICIONAMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO

1. Entrenamiento deportivo
2. Principios del entrenamiento deportivo
3. Factores que intervienen en el entrenamiento
4. Evaluación y medición de la condición física

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

1. Una buena alimentación deportiva
2. Combustible energético para la contracción muscular
 1. - Sistemas energéticos en el ejercicio
 2. - Utilización del combustible energético
 3. - Efectos de la duración e intensidad del ejercicio sobre la utilización metabólica de los depósitos energéticos
3. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
 1. - Técnicas de supercompensación
 2. - Recomendaciones generales en el ejercicio
4. Utilización de la grasa en el ejercicio
 1. - Grasa muscular
 2. - Suplementos de grasa
5. Utilización de las proteínas en el ejercicio
 1. - Metabolismo de los aminoácidos en el músculo durante el ejercicio
 2. - Requerimientos de proteínas en el ejercicio
 3. - Suplementación proteica
6. Vitaminas y ejercicio
 1. - Vitaminas hidrosolubles

2. - Vitaminas liposolubles
7. Minerales y ejercicio
 1. - Hierro
 2. - Calcio
 3. - Magnesio
8. Agua y ejercicio
 1. - Ingestión de fluidos en actividades deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN DE SESIONES

1. Fundamentos de la programación
2. Tipos de los macrociclos
 1. - Principios de diseño de los macrociclos
3. Tipos de mesociclos
 1. - Principios de diseño de los mesociclos
4. Tipos de microciclos
 1. - Principios de diseño de los microciclos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO

1. Carga de entrenamiento
2. Adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Fundamentos de la carga de entrenamiento
4. Elementos de la carga de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA CICLISMO: RESISTENCIA

1. La resistencia física
2. Biomecánica del ciclismo
3. Ejercicios de resistencia
 1. - Ejercicios de resistencia y técnica sobre la bicicleta
4. Consejos útiles

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA CICLISMO: FUERZA

1. Introducción a la fuerza
2. Entrenamiento de la fuerza
3. La importancia de la fuerza
4. Ejercicios de fuerza para ciclistas
 1. - Ejercicios de fuerza en el gimnasio

UNIDAD DIDÁCTICA 12. EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA CICLISMO: FLEXIBILIDAD

1. Entrenamiento de la flexibilidad
2. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
 1. - Componentes y factores de la flexibilidad
3. Ejercicios de flexibilidad
4. Beneficios del yoga en el ciclismo

UNIDAD DIDÁCTICA 13. TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL CICLISMO

1. Introducción a las lesiones deportivas
 1. - Definición
 2. - Prevención
 3. - Tratamiento
2. Lesiones deportivas más frecuentes
 1. - Lesiones musculares
 2. - Lesiones en los tendones
 3. - Lesiones articulares
 4. - Lesiones óseas
3. Lesiones frecuentes y ciclismo
 1. - Lesiones más frecuentes
4. Tratamiento de lesiones en la pierna
5. Prevención y ciclismo

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
 1. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
 2. - La respiración
 3. - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
 1. - Ahogamiento
 2. - Las pérdidas de consciencia
 3. - Las crisis cardíacas
 4. - Hemorragias
 5. - Las heridas
 6. - Las fracturas y luxaciones
 7. - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 1. - Ventilación manual
 2. - Masaje cardíaco externo



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Euroinnova

International Online Education

Esta es tu Escuela



¿Te ha parecido interesante esta formación? Si aún tienes dudas, nuestro **equipo de asesoramiento académico** estará encantado de resolverlas. Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso.

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!