

Instruktörsutbildning Schwinn Indoor Cycling

Grundutbildning

Denna instruktörsutbildningen innehåller både praktiska och teoretiska moment. Efter avslutad utbildning kommer du att ha grundläggande kunskaper för att kunna genomföra säkra, effektiva och roliga cykelklasser. Du blir certifierad på Bronsnivå. Vill du höja din kompetens till silver- och guldnivå deltar du i vidareutbildningar och samlar poäng.

Utbildningen avslutas med ett teoretiskt prov.

Kursen innehåller bland annat:

- Hur man ställer in cykeln för att kunna cykla säkert och effektivt
- Teknik
- Träna efter pulsen
- Anatomi, fysiologi m.m.
- Coachning
- Musikanalys
- Programkomposition

