

## **ICA Workshop**

### **Heartbeat – Effektives Herzfrequenztraining**

Dieser Workshop richtet sich an fortgeschrittene und zielorientierte Teilnehmer und Indoor Cycling Trainer, die das Training für die Teilnehmer effektiver und sicherer gestalten möchten

Die Steuerung über Herzfrequenz-Messgeräte ist hierfür die ideale Möglichkeit.

Hier lernt ihr, einen Kurs einfach zu gestalten und durchzuführen, dadurch Ziele einfacher zu erreichen – und das alles ohne Spaßbremse.

#### **Ziel**

Steuerung einer Indoor Cycling Stunde über effektives Herzfrequenztraining.

Dieser Workshop ist eine anerkannte Weiterbildung zur Erhaltung des ICA Indoor Cycling Diploms.

#### **Voraussetzung**

Regelmäßige Teilnahme an Indoor Cycling Stunden

#### **Inhalte**

- Erweiterung der Grundlagen im Bereich der Herzfrequenzsteuerung
- Planung von HF-gesteuerten Indoor Cycling Kursen
- Steuerung von HF-gesteuerten Indoor Cycling Kursen
- Durchführung von HF-gesteuerten Indoor Cycling Kursen
- Zielorientierung und Zielerreichung durch HF-gesteuertes Indoor Cycling

**Hinweis: Bitte Pulsuhr mitbringen!**

#### **Dauer**

1 Tag

#### **Ausbildungsteam**

Marc Günther, Ramona Krüger und Martin Sedivy

---

## ICA Workshop Keep Updated - Neuigkeiten im Indoor Cycling

Wie in allen anderen Bereichen macht die Entwicklung der Trainingswissenschaft auch vor dem Indoor Cycling nicht Halt. Wissenschaft und Standards ändern sich und es werden fortan neue Trainingstechniken und Trainingsstrategien entwickelt.

Einige Grundlagen verliert man über jahrelange Routine aus dem Blick, oder es gibt neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die eine geänderte Vorgehensweise erfordern.

Dieser Workshop richtet sich an fortgeschrittene und erfahrene Indoor Cycling Trainer, die sich Ihrer Verantwortung als Trainer bewusst sind.

### Ziel

Jeder gute und Indoor Cycling Trainer sorgt dafür, dass sein Know-how den neuen, gültigen Regeln entspricht. Hier werdet ihr auf den neuesten Stand der Wissenschaft gebracht.

Dieser Workshop ist eine anerkannte Weiterbildung zur Erhaltung des ICA Indoor Cycling Diploms.

### Voraussetzung

Grundausbildung als Trainer / Instructor für Indoor Cycling

### Inhalte

- Update auf neue Untersuchungen, Studien und Erkenntnisse
- Erarbeiten und Vertiefen der Grundlagen zur Bike-Einstellung
- Erarbeiten und Vertiefen der Grundlagen zur Fahrtechnik
- Neuigkeiten zu Musikgeschwindigkeit (BPM) und Trittggeschwindigkeit (RPM) – worauf sollte man heute achten
- Sicherheit und Zufriedenheit der Teilnehmer
- Erkennen und eliminieren von Fehlern
- Gewährleistung einer einfachen, strukturierten und für die Teilnehmer verständlichen Vorgehensweise

### Dauer

1 Tag

### Ausbildungsteam

Martin Sedivy

---

## ICA Workshop Professionals

Einen guten und professionellen Indoor Cycling Trainer unterscheidet in erster Linie sein verantwortungsvolles und kompetentes Auftreten vom Durchschnitt. Er ist in der Lage, seine Teilnehmer ganzheitlich beraten zu können und sie durch Indoor Cycling ihre Trainingserfolge spüren zu lassen.

### Ziel

Dieser Workshop besteht aus zwei Teilen und richtet sich insbesondere an sehr erfahrene Indoor Cycling Trainer, die sich ihr Know-how noch weiter vertiefen möchten und sich durch Zusatzwissen vom Durchschnitt abheben möchten. Und wer weiß? Vielleicht entwickelt sich hier noch der ein oder andere zukünftige Presenter...

Dieser Workshop ist eine anerkannte Weiterbildung zur Erhaltung des ICA Indoor Cycling Diploms

### Voraussetzung

Fortgeschrittene und erfahrene Indoor Cycling Trainer

### Inhalte

- Erarbeiten und Vertiefen der Grundlagen zur Fahrtechnik
- Biomechanische Besonderheiten beim Indoor Cycling
- Belastungen auf den Bewegungsapparat
- Sensibilisierung für Nutzen und Risiken unterschiedlicher Fahrtechniken
- Ernährung
- Biochemische Prozesse beim Indoor Cycling
- Profilloptimierung für Teilnehmer durch zielorientiertes Indoor Cycling

**Hinweis: Bitte Pulsuhr mitbringen!**

### Dauer

1 Tag

### Ausbildungsteam

Martin Sedivy