

TU MEJOR CLASE SIN MÚSICA

Presentado por Mauro Menna
mauro.menna@gmail.com

DESCRIPCIÓN

A muchos instructores nos ha pasado que al estar dando una clase o minutos antes de comenzar recibimos la grata sorpresa de que se ha ido la electricidad en el gimnasio, se ha dañado el equipo, nuestro reproductor de música no funciona o quizás los cables para poder conectar los equipos han desaparecido. Cualquiera de estas situaciones significa un momento incómodo y difícil para cualquier instructor que muy probablemente terminará en la suspensión de la clase que tenías preparada para tus alumnos. Con este Workshop espero animarte y prepararte para utilizar la situación a tu favor y poder dar una clase que sea del agrado de todos.

OBJETIVOS

Entender que lo más importante que tenemos en una clase Spinning® es el perfil de entrenamiento y claramente lo podemos desarrollar sin el componente musical. Dar opciones y herramientas a los participantes para estar en capacidad de gestionar una buena clase sin la música presente

RESUMEN

Probaremos realizar un pedaleo sin música donde pondremos en práctica los siguientes puntos para luego explicarlos con más detalle al terminar la clase:

- Tranquilidad y transmitir seguridad a tus alumnos.
- Tener física o mentalmente el perfil de entrenamiento planificado y listo para este tipo de ocasiones (perfil de entrenamiento base incluido en workshop).
- Momento ideal para realizar “Teach off the bike” o “Enseñar fuera de la bici.”
- Comunica e informa mejor tu perfil de entrenamiento.
- Utiliza el conteo.
- Oportunidad de obtener mejor feedback del rendimiento de tus alumnos.
- Utiliza Juegos al pedalear.
- Hazle Preguntas a tus alumnos.
- Utilizar técnicas de respiración, cerrar los ojos.

**Por favor, recuerde que debe presentar una evaluación de la sesión.
¡Tu opinión es importante! WSSC 2019**