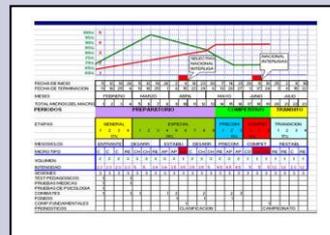




## CICLISMO

- *Planificación de la temporada, basada en la progresión de cargas.*
- *Cumplimentación y valoración del cuestionario PAR-Q.*
- *Pruebas iniciales de condición física: vo2, flexibilidad.*
- *Control de aspectos técnicos: posición adecuada en la bici, técnica de pedaleo, cadencia...*
- *Consejos sobre aspectos fundamentales que interfieren en el rendimiento: alimentación, hidratación, descanso...*



- *Posibilidad de conocer las mejores rutas de Madrid durante 3h del fin de semana*
- *Nociones imprescindibles sobre material y mantenimiento de equipo: ruedas, pedales...*
- *Aprendizaje de protocolos de seguridad en travesías.*
- *Incluye seguro de responsabilidad civil.*

Precio: 50€ /mes

