

**TRAINER COURSE**  
**INITIAL BASIC**

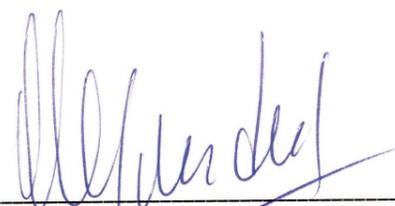
# ***ENTRENADOR CTS EN CICLISMO***

Se certifica que **Gonzalo Pereyra** ha cumplido con éxito el “Curso Inicial de Entrenador CTS en Ciclismo” formato online, dictado por Alejandro Filardi fundador y director de CTS (Cycling Training System), con una duración de 5 horas reloj.

## **Temario**

El ciclista como atleta - Programas de entrenamiento - Comportamiento por generaciones - Psicología actual del deportista - Grupo de nutrientes  
Metabolismo basal - El ciclista en el gimnasio - Rutinas de entrenamiento Somatotipo - La potencia - Protocolo cardiaco - Protocolo medidores de potencia Pulsometro - Cadencia de pedaleo - Medidores de potencia - Zonas de entrenamiento - Entrenamientos de fuerza, velocidad, resistencia  
Relación entre cadencia de pedaleo, pulso, multiplicación y largo de bielas - Altimetrías y planimetrías - Programación de entrenamientos.

**Buenos Aires - Argentina 23 de septiembre 2023**



**Alejandro Filardi**  
CTS Fundador y Director

Este certificado tiene validez si el titular adjunta un certificado nacional o privado, avalado en anatomía y fisiología deportiva, entrenador deportivo, personal trainer, instructor de indoor bike o instructor de fitness,

[www.cts-filardi.com.ar](http://www.cts-filardi.com.ar)

