CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Princípios e bases fisiológicas das aulas de bike indoor
- Aquecimento e Relaxamento
- Elaboração de planos de aula
- Treinamento intervalado intermitente (subidas e pegadas)
- Regulagem individualizada da bike
- Alongamento na aula de bike indoor
- Exercícios de
- Efeitos e benefícios da modalidade
- Bases fisiológicas
- Repercussão do esforço e gasto calórico
- Repercussão do não alongamento após a prática esportiva

Nota final: 60 pontos

UP CURSOS

UP Cursos

CNPJ: 33.126.154/0001-83

Rua Elisa Ribeiro da Costa, 50, Família Andrade
Santa Rita Sapucaí - MG - CEP: 37540-000
(35) 99103-2046

CERTIFICADO DE CURSO LIVRE
VÁLIDO EM TODO
TERRITÓRIO NACIONAL

Em conformidade com a Lei nº 9.394 - Diretrizes e Bases da Educação Nacional, Decreto Presidencial nº 5.154 de 23 de julho de 2004 e as normas da Resolução CNE nº 04/99 – MEC (art. 7º, § 3º) de 7 de outubro de 1999

Consulte a autenticidade de seu certificado acessando:

https://upcursosgratis.com.br/validar-certificado

e digite o código de validação abaixo!

CÓDIGO DE VALIDAÇÃO:

141013