



## Ciclo indoor



### Descripción

Es una actividad dirigida en la que se realiza ejercicio aeróbico interválico sobre una bicicleta estática al ritmo de la música.

El profesor elige un determinado soporte musical dependiendo de la intensidad de trabajo deseada para la sesión.

En las sesiones se simulan subidas a puertos de montaña, zonas llanas etc jugando con los cambios de velocidad y de resistencia del pedaleo que nos permite la bicicleta y acompañados por el ritmo de la música y la motivación del profesor.

La actividad mejora la resistencia cardiovascular y respiratoria, tonifica y fortalece fundamentalmente las piernas y glúteos.

### Contenidos

- La clase comienza con un calentamiento de 5 a 10 minutos de pedaleo suave, donde se darán las instrucciones necesarias de colocación y pedaleo correcto de los alumnos.
- La parte principal de la clase es un viaje imaginario a través de carreteras y parajes con distintos obstáculos y diversos niveles.
- Se pedalea con diferentes posturas, de pie, sentado, variando también la colocación de los brazos en el manillar. Todo esto acompañado de la música, elemento primordial de animación y motivación.
- Este tipo de sesiones son una alternativa ideal para todos aquellos que buscan actividad y diversión al mismo tiempo.

### Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
B	L-X	20.30-21.30	PPU	-
C	M-J	19.30-20.30	PPU	-
D	M-J	20.30-21.30	PPU	-

### Precio por cuatrimestre:

● 70 €

### Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 25 de septiembre al 31 de enero
- **Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 31 de mayo

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.