

## LOS 9 MOVIMIENTOS

Presentado por Mauro Menna  
mauro.menna@gmail.com

### DESCRIPCIÓN

¿Cuántas veces has usado las 9 técnicas Spinning® en una misma clase? ¿Las conoces y ejecutas bien? Acompáñame a repasar y disfrutar cada una de ellas en un gran ride!

### OBJECTIVES

- Revisar las 9 técnicas del programa Spinning®.
- Indicar objetivos para cada una de ellas en el ciclismo real y como utilizarlas adecuadamente en un perfil de entrenamiento para una clase.

### SUMMARY

Tendremos una presentación teórica de las técnicas donde hablaremos sobre

- Posición de manos
- Forma
- Cadencia
- Resistencia
- Intensidad

Aplicaciones en clase, aclarando dudas y mejorando su respectiva ejecución en los participantes.

Luego vamos a pedalear una gran sesión donde incorporaremos cada una de ellas para ver claramente su aplicación, variedades y momento de ejecución.

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