



**Federación de Remo
de la Comunitat Valenciana**
C/Foguerer Gilabert Davo s/n
03005 Alicante
Tlf. 965 245 902
federacion@fremocv.org

CURSO MONITOR BÁSICO DE REMO INDOOR

Información General

Con la colaboración del Box CrossfitGrau.

Fecha de celebración: 19 de mayo de 2018 de 15.00 a 21.00 horas.

Lugar de celebración: Crossfit Grau. C/ Juan Verdeguer nº2 CP 46024 Valencia

Duración del curso: 6 horas, en formato teórico-práctico

Modalidad: Presencial.

Matrícula

Fecha de matrícula: Del 2 de Mayo al 17 de Mayo.

Precio: 50 euros.

Número de plazas: Mínimo 7 y máximo 14 alumnos/as.

Formalización de la matrícula: Remitir a la Federación de Remo de la Comunidad Valenciana los siguientes documentos:

- Hoja de inscripción debidamente cumplimentada a ordenador.
- Fotocopia del DNI.
- Justificante de pago en el Banco Santander al número de cuenta ES09 0049

3265 1517 1009 7260, con los siguientes datos:

- Nombre y apellidos del interesado/a.
- **Concepto:** Curso de Monitor de Remo Indoor.
- Se confirmara la matrícula en orden de recepción de toda la documentación

debidamente cumplimentada hasta ocupar las 14 plazas disponibles.

Colabora:





**Federación de Remo
de la Comunitat Valenciana**
C/Foguerer Gilabert Davo s/n
03005 Alicante
Tlf. 965 245 902
federacion@fremocv.org

Objetivos

- Formar monitores para la práctica del remo indoor.
- Aprender las bases didácticas del deporte del remo indoor.
- Identificar y explicar la técnica correcta en remo indoor.
- Identificar y corregir errores de técnica de remo indoor.
- Conocer la biomecánica y fisiología del remo.
- Aprender a estructurar un entrenamiento de remo indoor.
- Aprender a organizar una competición de remo indoor.
- Aprender el mantenimiento básico de un remo indoor.

Requisitos

- 16 años cumplidos en el momento de efectuar la inscripción.
- Por la metodología empleada, se requiere que los asistentes acudan en ropa de deporte.

Evaluación

- Asistir al 90% de las horas totales del curso.
- Aprobar el examen a la finalización del curso.

Profesorado:

- Juan Bautista Romero Soriano Entrenador Nacional Nivel II.

Colabora:



Materias a impartir

1. Introducción. Que es el remo. Modalidades y distancias. Categorías. La FRCV.
2. Fisiología del remo. Biomecánica. Grupos musculares implicados. Zonas de entrenamiento. trabajo con pulsómetro. Tipos de test.
3. El remo indoor Concept2. Principio. Funcionamiento básico.
4. Técnica de remo, terminología, análisis y correcciones. Errores comunes, ejercicios y trucos para conseguir una técnica óptima
 - a. ¿Tirar o empujar?
 - b. Fases de la palada
 - c. TempoCómo estructurar un entrenamiento de remo. Ritmo, potencia y eficiencia.
Ajuste de la resistencia (Drag factor). Como interpretar la curva de fuerza.
Estrategia en una competición. Calentamiento y vuelta a la calma.
Organización de competiciones. Material necesario. Metodología.
Mantenimiento del remo C2.
Recursos adicionales.
Examen

Distribución horas

- Sábado Tarde de 15:00 a 21:00