

22 de julio
de 16:00 a 21:00

23 de julio
de 9:00 a 14:00

**Optimiza tu
entrenamiento
para el**

RUNNING

>>>>>>>> Ciencia & Práctica >>>>>>>>

¿Quién puede acceder al curso?

Toda persona amante del Deporte que quiera mejorar y ampliar sus conocimientos en esta disciplina, independientemente de que esté certificada en cualquier otra titulación académica (I.N.E.F., A.D.A.F.E., T.C.A.F....) o disciplina deportiva

PROGRAMA

Viernes 22 de julio

Demandas fisiológicas del "RUNNING"

Rutas metabólicas, cuantificación de las cargas de entrenamiento y competición, distribución de las intensidades de entrenamiento, medios de recuperación tras entrenamiento y competición (90 min).

Dr. Domingo Jesús Ramos Campo

Profesor de fisiología del ejercicio (Facultad de Deporte en la UCAM) y en Master de Alto Rendimiento Deportivo: Fuerza y Acondicionamiento Físico (LaLiga-UCAM-NSCA). Entrenador de triatletas profesionales, campeón de España de triatlón. Investigador en pruebas de ultra-resistencia

Dr. Jacobo Ángel Rubio Arias

Profesor de fisiología del ejercicio (Facultad de Deporte, UCAM) y en Master de Alto Rendimiento Deportivo: Fuerza y Acondicionamiento Físico (LaLiga-UCAM-NSCA). Entrenador de balonmano semi-profesional, ex jugador de balonmano profesional. Investigador en pruebas de ultra-resistencia.

16:00 a
17:30 h.

Descanso 15 min

Biomecánica del "RUNNING"

Consideraciones básicas. Amplitud de zancada. Frecuencia de Zancada. Corredor supinador, pronador o neutro. Selección óptima del calzado. Técnica de carrera y eficiencia energética (90min).

Dr. Alberto Encarnación Martínez.

Profesor de biomecánica del deporte (Facultad de Deporte, UCAM) y en Master de Alto Rendimiento Deportivo: Fuerza y Acondicionamiento Físico (LaLiga-UCAM-NSCA). Entrenador de nadadores y runners. Investigador en Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) sobre calzado y biomecánica de la carrera.

Dr. Pedro E. Alcaraz.

Profesor de teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo (Facultad de Deporte, UCAM) y en Master de Alto Rendimiento Deportivo: Fuerza y Acondicionamiento Físico (LaLiga-UCAM-NSCA). Director del Centro de Investigación en Alto Rendimiento Deportivo de la UCAM y LMC. Ex entrenador de atletas de élite y asesor de atletas internacionales. Investigador sobre biomecánica del running y el sprint

17:45 a
19:15 h.

Descanso 15 min

Nutrición y ayudas ergogénicas para el entrenamiento y la competición del "RUNNING"

Principios de la nutrición en el entrenamiento. Principios de la nutrición para la carrera. Suplementos y dietas recomendadas para el "RUNNING" (90 min).

D. Francisco Javier Martínez Noguera.

Nutricionista, especialista en nutrición deportiva. Nutricionista de atletas de élite mundial, UCAM Murcia CF, Nicolás Almagro, etc.

19:30 a
21:00 h.

precio
30€

Sábado 23 de julio

La Ergoespirometría (prueba de esfuerzo con gases)

Importancia y aplicación práctica. ¿En qué consiste una ergoespirometría? Importancia de la ergoespirometría en el rendimiento del corredor. Realización de una ergoespirometría con una prueba triangular. Análisis de una prueba ergoespirométrica. Interpretación de resultados y aplicación práctica

9:00 a
10:30 h.

D. Cristian Marín Pagán

Licenciado en Ciencias del Deporte. Especialista y asesor en entrenamiento para pruebas de resistencia en el *Centro de Investigación en Alto Rendimiento Deportivo de la UCAM*.

Descanso 15 min

Taller de técnica de carrera

Trabajo de la técnica de carrera desde una perspectiva analítica y global. Importancia de la técnica de carrera en el rendimiento y la prevención de lesiones.

10:45 a
11:45 h.

Dr. Pedro E. Alcaraz

Profesor de teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo (Facultad de Deporte, UCAM) y en Master de Alto Rendimiento Deportivo: Fuerza y Acondicionamiento Físico (LaLiga-UCAM-NSCA). Director del Centro de Investigación en Alto Rendimiento Deportivo de la UCAM y LMC. Ex entrenador de atletas de élite y asesor de atletas internacionales. Investigador sobre biomecánica del running y el sprint.

Descanso 15 min

Presentación de iAltitude

12:00 a
14:00 h.

Un nuevo sistema que permite simular el entrenamiento en altura (Hipoxia intermitente).

Fernando Lozano Martínez

Alberto Garcia Bataller

Manuel Jordán Vinuesa

Centro de Alto Rendimiento La Manga Club

Tel. 968 33 8101

ciard@lamangaclub.com