I JORNADAS TÉCNICAS DE CARRERAS POR MONTAÑA

Sábado 7 de marzo de 2015
de 9:00h a 14:00h

Centro de Investigación del Deporte
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNANDEZ

ORGANIZAN:

centro de investigación del deporte
Universidad Miguel Hernández de Elche

RETO EVEREST

Duración de las jornadas: 5 horas

Precio: 20 €
Socios y Estudiantes UMH: 10 €

Información e Inscripciones:
http://www.retoeeverest.com
615984722 (Casto)

COLABORAN:

Nutrición Deportiva Levante

UNIVERSITAS Miguel Hernández

LURBEL PRECISION GARMENT

Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana

I JORNADAS TÉCNICAS DE CARRERAS POR MONTAÑA

Las carreras por montaña es un deporte muy exigente que requiere una correcta alimentación e hidratación, así como una buena preparación física. Las presentes jornadas pretenden formar al participante en la planificación nutricional por montaña. Ademas, se mostrarán las nuevas tendencias en el entrenamiento para corredores de montaña: entrenamiento funcional, en suspensión, crossfit...

Objetivos del curso

- Conocer las pautas del entrenamiento funcional.

- Describir contenidos técnicos para el entrenamiento con sobrecarga en deportes de larga duración.

- Conocer los factores y variables de ejecución para el entrenamiento en suspensión.

- Describir las vías metabólicas y requerimientos enegéticos en carreras por montaña.

- Valorar las estrategias alimentarias, nutricionales y de suplementación idóneas para eventos de ultra-trail.

SABADO 7 DE MARZO 2015

HORA	CONTENIDOS	PONENTES
9:00 - 9:45	La aplicación de los movimientos olímpicos para el entrenamiento de resistencia.	Dr. Rafael Sabido Solana
9:45 - 11:15	*El uso de la kettelbel para el trabajo cardiovascular. Entrenamiento en suspensión para la mejora del rendimiento	Dr. Rafael Sabido Solana
11:15 - 11:45	**DESCANSO**	
11:45 - 12:30	Planificación nutricional desde la media maraton hasta el ultra-trail	Dr. Raul López Grueso
12:30 - 14:00	**Taller práctico de simulación de alimentación pre, durante y post en pruebas de larga duración	Dr. Raul López Grueso

* Necesario traer ropa deportiva para la práctica de entrenamiento funcional

** Degustación de suplementos energéticos cedidos por la empresa Nutrición Deportiva Levante S.L