

**PRESENTACIÓN DEL MASTER
BASES BIOLÓGICAS Y ASESORAMIENTO
NUTRICIONAL-DEPORTIVO PERSONALIZADO**

Duración

del Simposio: 10 horas

Precio General: 25 €

Tarjeta Extensa UMH: 20 €

Socios y Estudiantes/Personal UMH: 15 €

Inscripciones:

<http://www.umh.es/recibos>.

Tipo de recibo: "CONGRESOS, JORNADAS Y CONFERENCIAS"
SUBTIPO "Simposio sobre deportes de larga duración"

Información:

www.retoeverest.com - 615984722 (Casto)

COLABORAN:



**SIMPOSIO DE DEPORTES
DE LARGA DURACIÓN.**

Sábado 30 de mayo

de 2015

de 9:00h a 19:30h

**AULA MAGNA
U. Miguel Hernández
Elche**

ORGANIZAN:



SIMPOSIO SOBRE DEPORTES DE LARGA DURACIÓN

Los deportes de larga duración son deportes caracterizados por la realización de ejercicios continuos de más de 30 minutos de duración. Algunos ejemplos de este tipo de deportes son: ciclismo en ruta, alpinismo, triatlón, maratón, ultratrail, etc. El Simposio está dirigido tanto a entrenadores y profesionales de la actividad física, el deporte y la nutrición, como a deportistas autodidactas que buscan nuevos recursos en materia de entrenamiento para poder llevar a la práctica y mejorar así su rendimiento.

Objetivos del simposio

Los objetivos perseguidos se basan en acercar el conocimiento científico tanto a los entrenadores como a los deportistas, y proporcionar diferentes herramientas y recursos que ayuden en la formación y en el reciclaje de los profesionales del entrenamiento y la nutrición deportiva. Además, se realizará la presentación del **Master de bases biológicas y asesoramiento nutricional-deportivo**.

SIMPOSIO DEPORTES DE LARGA DURACIÓN 30 DE MAYO DE 2015		
HORA	EVENTO	PONENTE
9:00 - 9:15	Inauguración de las jornadas	
9:15 - 10:30	Entrenamiento de fuerza para deportes de larga duración: Entrenamiento concurrente	RAFAEL SABIDO
10:30 - 11:45	Nutrición y carreras de larga distancia: preguntas y respuestas	NESTOR VICENTE
11:45 - 12:15	COFFE-BREAK	
12:15 - 13:15	Mesa redonda: Presentación del libro Método Abel Antón: entrenamiento para carreras de larga distancia y apoyo nutricional	ABEL ANTÓN, MANUEL ESCLAPEZ ROMÁN, VICENTE NAVARRO LÓPEZ, ESTHER GARCÍA- SERNA GISBERT, Dr. ENRIQUE ROCHE COLLADO
13:15 - 14:00	"ESTUDIAR SOBRE LAS BASES BIOLÓGICAS PARA SU APLICACIÓN EN LA NUTRICIÓN Y EN EL DEPORTE" - ¿Sabemos aplicar los datos fisiológicos, bioquímicos y genéticos? (Presentación del Máster en Bases Biológicas y Asesoramiento Nutricional-Deportiva Personalizada).	JAUME GIMENEZ, ARITZ URDAMPILLETA, ENRIQUE ROCHE
14:00-16:00	COMIDA	
16:00 - 17:00	Estrategias para el máximo rendimiento en el corredor de montaña. Presentación del libro "La preparación en el corredor de montaña"	OCTAVIO PÉREZ
17:00 - 17:45	Mesa redonda	YOLANDA VALIENTE / OCTAVIO PÉREZ
17:45-18:00	COFFE-BREAK	
18:00 - 19:15	Mecanismos de control fisiológicos y neurofisiológicos en el atleta de maratón	SANTIAGO SANZ
19:15 - 19:30	Clausura de las jornadas	

* Sorteo de los libros: "Método Abel Antón: entrenamiento para carreras de larga distancia y apoyo nutricional" y "La preparación en el corredor de montaña"

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

*** Muchas otras sorpresas... Permanece atento a la web: www.retoeverest.com