

14° SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA

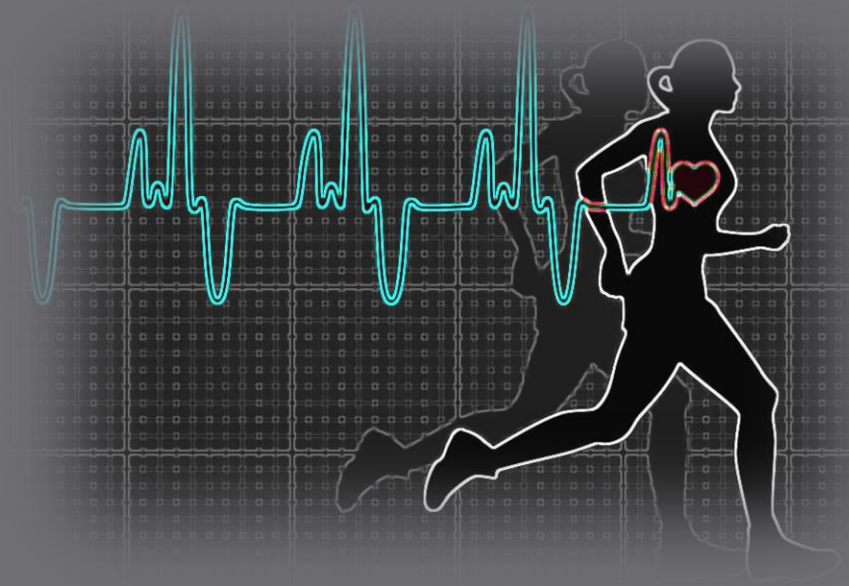
PLAZAS
LIMITADAS

Dirigido a entrenadores y deportistas que buscan nuevos conocimientos para aplicar en la mejora del rendimiento en los deportes de resistencia.

- 12 de noviembre de 2022
- Universidad Europea (UE) Madrid

Opciones de asistencia
presencial y on line

Más información:
www.sporttraining.es



SPORTTRAINING



Universidad
Europea



CROWN
SPORT NUTRITION



ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group



SKECHERS

Organiza
SPORTTRAINING

Colaboran
ALL IN YOUR MIND
TRAINING SYSTEM
ue Universidad
Europea

Patrocinan
CROWN
SPORT NUTRITION
TUTOR

14º SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA

PLAZAS
LIMITADAS

Dirigido a entrenadores y deportistas que buscan nuevos conocimientos para aplicar en la mejora del rendimiento en los deportes de resistencia.

- 12 de noviembre de 2022
- Universidad Europea (UE) Madrid

Opciones de asistencia
presencial y on line

Más información:
www.sporttraining.es



Tras el éxito cosechado en las ediciones anteriores, el próximo 12 de noviembre de 2022 se celebrará el **14º SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA**, organizado por Sport Training con la colaboración de la **Universidad Europea (UE)** y el apoyo de **All In Your Mind**. El **Simposio** está dirigido tanto a entrenadores y profesionales de la actividad física, como a deportistas autodidactas que buscan nuevos recursos en materia de entrenamiento para poder llevar a la práctica.

Los objetivos perseguidos se basan en acercar el conocimiento científico tanto a los entrenadores como a los deportistas, así como proporcionar una importante herramienta que ayude en la formación y en el reciclaje de los profesionales del entrenamiento deportivo.

Los docentes, de reconocido prestigio, aúnan conocimiento científico y experiencia, ofreciéndonos nuevos enfoques para ayudar en el proceso de mejora del rendimiento.

Organiza
SPORTTRAINING

Colaboran
ALL IN YOUR MIND
TRAINING SYSTEM

Colaboran
ue Universidad Europea

Patrocinan
GROWN
SPORTNUTRITION

Colaboran
TUTOR



**Universidad
Europea**

FECHA: 12 de noviembre de 2022

LUGAR: Universidad Europea. Villaviciosa de Odón (Madrid). Auditorio B

HORARIO: 9.30h a 18.30h

¿Cómo llegar?

<http://www.uem.es/es/como-llegar/campus-villaviciosa-de-odon>

**DOS OPCIONES DE
ASISTENCIA:**

- ✓ Presencial
- ✓ Virtual (on line)



14º SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA
PLAZAS LIMITADAS

Dirigido a entrenadores y deportistas que buscan nuevos conocimientos para aplicar en la mejora del rendimiento en los deportes de resistencia.

12 de noviembre de 2022
 Universidad Europea (UE) Madrid

Opciones de asistencia presencial y on line

Más información:
www.sporttraining.es

Logos: SPORTTRAINING, Universidad Europea, CROWN SPORTNUTRITION, TUTOR, ET, SKECHERS

SPORTTRAINING

ue Universidad Europea

CROWN
SPORTNUTRITION

TUTOR

ET

ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group

SKECHERS



ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN TRIATLÓN: DESDE LA INICIACIÓN HASTA EL ALTO RENDIMIENTO



El entrenamiento de fuerza es una práctica bastante extendida con el objetivo de mejorar el rendimiento en los deportes de resistencia. En el triatlón, concretamente, es característico que los deportistas acumulen niveles elevados de fatiga debido al hecho de tener que desarrollar el rendimiento de tres modalidades como son la natación, el ciclismo y la carrera a pie. Este hecho, en ocasiones, provoca que los entrenadores nos encontremos ante la complejidad de integrar las sesiones de fuerza dentro de nuestra planificación. Por ello, el objetivo de esta ponencia será profundizar en lo referente a la planificación y organización del entrenamiento de fuerza en triatletas, el control de la intensidad de las sesiones de fuerza, particularidades del entrenamiento concurrente, así como reflexionar sobre el planteamiento del entrenamiento de fuerza en triatletas con diferentes niveles de rendimiento y experiencia.

Dr. SERGIO SELLÉS PÉREZ

Doctor por la Universidad de Alicante.
con la tesis doctoral “Efectos de la Distribución del Entrenamiento en Triatletas Populares de Larga Distancia.”



Profesor e Investigador en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Alicante.

Entrenador del equipo de triatlón de la Universidad de Alicante.

ENTRENAMIENTO Y OPTIMIZACIÓN DE LAS PRUEBAS DE CONTRARRELOJ EN CICLISMO PROFESIONAL



En esta ponencia vamos a realizar un análisis detallado de las demandas condicionales requeridas en las competiciones actuales de ciclismo profesional, todo ello para poder enfocar mejor el proceso de entrenamiento. También hablaremos de aspectos técnicos y tácticos como la planificación previa a la prueba y la gestión del esfuerzo durante la competición.

Por último, hablaremos de aspectos muy importante relacionados con la optimización, tanto en el rendimiento como la biomecánica y los materiales.

D. YEYO CORRAL

Doctorando en Ciencias del Deporte.

Licenciado en Ciencias del Deporte y Fisioterapia.

Experto en biomecánica y entrenamiento del ciclista.

Director de la empresa Macro Ciclo.

Responsable Técnico del equipo ciclista profesional Astana. Anteriormente ha desarrollado esta labor en otros equipos como Bahrein y UAE.

Compagina el alto rendimiento deportivo con la docencia en la Universidad Europea del Atlántico.



CALOR Y DESHIDRATACIÓN: UN ARMA DE DOBLE FILO EN DEPORTISTAS



En esta ponencia hablaremos de los efectos del calor y la deshidratación sobre el rendimiento, un tema con muchas más dudas de las que a priori podríamos pensar. Además, hablaremos de posibles estrategias para evitar estos efectos negativos, incluyendo evidencia sobre la efectividad de distintas estrategias de aclimatación y de hidratación. Por último, hablaremos de la otra cara de estas variables: los posibles beneficios que puede tener para el rendimiento entrenar en calor y/o la deshidratación controlada.

Dr. PEDRO L. VALENZUELA

Doctor en Ciencias de la Salud.

Máster en Fisiología Integrativa.

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Entrenador Nivel III de Triatlón.

Investigador en Instituto de Investigación del Hospital
12 de Octubre

Co-editor de FISSAC (www.fissac.com)



NUEVAS TENDENCIAS EN LA NUTRICIÓN PARA DEPORTES DE RESISTENCIA



La nutrición deportiva está en constante evolución y actualización. Y, aún más, en deportes de resistencia, donde gran multitud de practicantes de todos los niveles la tienen en cuenta para mejorar sus prestaciones además, de su estado de salud, lesiones, etc.

Sin embargo, no siempre se atiende a las últimas evidencias científicas, o hacia donde van las nuevas tendencias, hasta que deportistas profesionales las utilizan y en muchas ocasiones parece ser el factor clave de su actual rendimiento mejorado.

Analizar, personalizar y adaptar dichas tendencias en nutrición deportiva y su traslación a la práctica, es la función principal hoy en este ámbito.

Dr. RAÚL LÓPEZ-GRUESO

Doctor en Fisiología.

Licenciado en CAFyD.

Diplomado en Nutrición Humana
y Dietética. Másteres en Fisiología y en Nutrición.

Académico de Número — Academia Española de Nutrición
y Dietética. Miembro de la Red Europea Especializada
en Dietética para el Deporte y Actividad Física.

Asesor e investigador de Fisiología, Rendimiento y Nutrición.

Profesor — Colaborador Universitario.

Entrenador nivel III de Triatlón, Atletismo y Ciclismo.



Coordinadores del Simposio:

Dr. ROBERTO CEJUELA ANTA:

Doctor por la Universidad de Alicante.

Profesor en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de Alicante.

Investigador y autor de numerosas publicaciones JCR.

Entrenador Jefe del equipo de triatlón Universidad de Alicante. Entrenador de triatletas y atletas internacionales.

Entrenador nivel III de triatlón, atletismo, ciclismo y natación.

Cofundador revista Sporttraining.

D. JOSÉ ENRIQUE QUIROGA DÍAZ

Director de la revista Sporttraining.

Licenciado en Ciencias de la Educación.

Postgrados en Entrenamiento Deportivo y en Nutrición Aplicada al Deporte.

Entrenador nivel III de triatlón. Entrenador de atletismo.

Profesor en postgrado de Entrenamiento Personal de la Universidad de Alicante (2010 y 2011).

Más de 50 artículos publicados, así como dos capítulos de libro y revisiones de libros prepublicación.



SPORTTRAINING

ue Universidad Europea

CROWN
SPORT NUTRITION

TUTOR

ET

ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group

SKECHERS

OBSEQUIOS:

TODOS LOS INSCRITOS PARA ASISTENCIA PRESENCIAL RECIBIRÁN LOS SIGUIENTES REGALOS:

- Un ejemplar del libro [“ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA TRIATLETAS”](#) (Ediciones TUTOR).
- Crown Sport Nutrition: [1 barrita energética de gominola](#) + [1 sobre de Hyperdrink 90](#).
- Licencia de 3 meses a [Endurance Tool Platinum](#) para trabajar con todos los atletas que se desee.
- Acceso gratuito a los cursos de ET Academy [“Modelos de Rendimiento en el Ciclismo”](#) y [“Planificación, programación y análisis del rendimiento”](#).
- Suscripción gratuita de 3 meses a [Spleeft Coach](#) + 3 códigos para descargar gratis Spleeft Full (para atletas) + 3 soportes para poder utilizar la aplicación.

TODOS LOS INSCRITOS PARA ASISTENCIA ON LINE RECIBIRÁN LOS SIGUIENTES REGALOS:

- Una suscripción anual a la revista Sportraining en formato digital.
- Licencia de 3 meses a [Endurance Tool Platinum](#) para trabajar con todos los atletas que se desee.
- Acceso gratuito a los cursos de ET Academy [“Modelos de Rendimiento en el Ciclismo”](#) y [“Planificación, programación y análisis del rendimiento”](#).
- Suscripción gratuita de 3 meses a [Spleeft Coach](#) + 3 códigos para descargar gratis Spleeft Full (para atletas) + 3 soportes para poder utilizar la aplicación.



SPORTTRAINING

ue Universidad Europea

CROWN
SPORT NUTRITION

TUTOR

ET

ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group

SKECHERS

Precio de inscripción:

ASISTENCIA PRESENCIAL (plazas limitadas):

General: **55€**

Alumnos Universidad Europea (acreditarlo): **45€**

Suscriptores Sportraining y All in your Mind: **45€**

*Incluye comida, regalos de los patrocinadores y diploma de asistencia.

ASISTENCIA VIRTUAL (streaming):

General: **45€**

Alumnos Universidad Europea (acreditarlo): **35€**

Suscriptores Sportraining y All in your Mind: **35€**

*Incluye 1 año de suscripción a la revista Sportraining en formato digital y diploma de asistencia.

El Simposio se puede ver en directo (streaming) y en diferido (ponencias grabadas).



SPORTTRAINING

ue Universidad Europea

CROWN
SPORT NUTRITION

TUTOR

ET

ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group

SKECHERS

Inscripción y forma de pago:

DOS OPCIONES:

A) Pago con tarjeta: desde www.sportraining.es

Rellenar formulario de inscripción y proceder al pago.

Suscriptores de Sportraining y alumnos Universidad Europea solicitar código descuento a: formacion@sportraining.es

B) Transferencia bancaria a (Banco Sabadell): ES67 0081 0558 6800 0146 6255 (Princesa Editorial SL).

En concepto poner: Simposio + nombre.

Enviar por mail a formacion@sportraining.es los siguientes datos: nombre completo, teléfono, correo electrónico, lugar de procedencia, deporte y justificante de pago.

***Anulación de inscripciones:** En el caso de anular una inscripción se devolverá el importe íntegro de ésta (menos 3 € por trámites) siempre que sea antes del día 4 de noviembre. Después de esta fecha y hasta el día 10 se devolverá el 50%. Solicitarlo a través de: formación@sportraining.es



SPORTTRAINING

ue Universidad Europea

CROWN
SPORT NUTRITION

TUTOR

ET

ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group

SKECHERS

HORARIO:

PRÓXIMAMENTE DISPONIBLE

14º
SIMPOSIO
NACIONAL
SOBRE
ENTRENAMIENTO
PARA DEPORTES
DE RESISTENCIA

PLAZAS
LIMITADAS

Dirigido a entrenadores y deportistas
que buscan nuevos conocimientos
para aplicar en la mejora
del rendimiento en los deportes
de resistencia.

12 de noviembre de 2022
Universidad Europea (UE) Madrid

Opciones de asistencia
presencial y on line

Más información:
www.sporttraining.es

SPORTRAINING Universidad Europea CROWN SPORT NUTRITION TUTOR

SPORTTRAINING

ue Universidad
Europea

CROWN
SPORT NUTRITION

TUTOR

ET

ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group

SKECHERS

14º SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA

PLAZAS LIMITADAS

Dirigido a entrenadores y deportistas que buscan nuevos conocimientos para aplicar en la mejora del rendimiento en los deportes de resistencia.

- 12 de noviembre de 2022
- Universidad Europea (UE) Madrid

Opciones de asistencia presencial y on line

Más información:
www.sportraining.es



- ✓ “Entrenamiento de fuerza en triatlón: desde la iniciación hasta el alto rendimiento”. Dr Sergio Sellés.
- ✓ “Entrenamiento y optimización de las pruebas contrarreloj en el ciclismo profesional”. Dr Yeyo Corral.
- ✓ “Calor y deshidratación: un arma de doble filo en deportistas”. Dr. Pedro L. Valenzuela.
- ✓ “Nuevas tendencias en la nutrición para los deportes de resistencia”. Dr Raúl López-Grueso.
- ✓ “Presentación de la app “Spleeft” para medir la velocidad de ejecución en ejercicios de fuerza”. D. Iván de Lucas.
- ✓ “Mesa redonda con todos los ponentes”. Dirigida por Dr. Roberto Cejuela

SPORTTRAINING

ue Universidad Europea

Organiza **SPORTTRAINING**

Colaboran **ALL IN YOUR MIND** TRAINING SYSTEM

ue Universidad Europea

Patrocinan **CROWN** SPORT NUTRITION

TUTOR

