

# 15°

## SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA

PLAZAS LIMITADAS

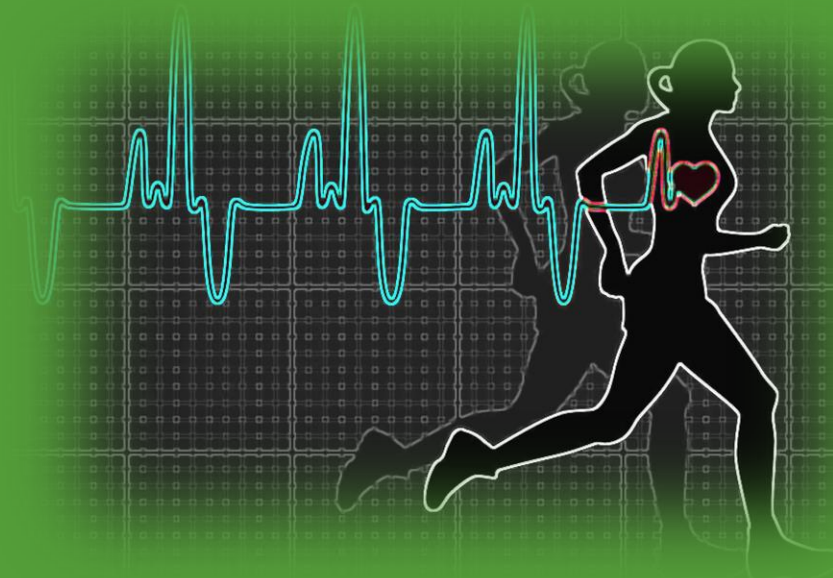


Dirigido a entrenadores y deportistas que buscan nuevos conocimientos para aplicar en la mejora del rendimiento en los deportes de resistencia.

- 25 de noviembre de 2023
- Universidad Europea (UE) Madrid

Opciones de asistencia presencial y on line

Más información:  
[www.sporttraining.es](http://www.sporttraining.es)



**SPORTTRAINING**



**Universidad Europea**



**ENDURANCE TOOL**  
By International Endurance Group

**WIEMS PRO**



**ALL IN YOUR MIND**  
TRAINING SYSTEM

Organiza **SPORTTRAINING**

Colaboran **ALL IN YOUR MIND** **ue** Universidad Europea

Patrocinan **CROWN** **SPORT NUTRITION** **TUTOR**



# 15° 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.

- 25 de noviembre de 2023
- Universidad Europea (UE) Madrid

Opciones de asistencia presencial y on line

Más información:  
[www.sporttraining.es](http://www.sporttraining.es)

Organiza  
**SPORTTRAINING**

Colabora  
**ALL IN YOUR MIND**

Colabora  
**Universidad Europea**

Patrocinador  
**CROWN**  
SPORTSWEAR

Colabora  
**TUTOR**

Tras el éxito cosechado en las ediciones anteriores, el próximo 25 de noviembre de 2023 se celebrará el **15° 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.



**Universidad  
Europea**

**FECHA: 25 de noviembre de 2023**

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

**HORARIO: 9.00h a 18.00h (horario exacto por confirmar)**

**¿Cómo llegar?**

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

**DOS OPCIONES DE  
ASISTENCIA:**

- ✓ Presencial
- ✓ Virtual (on line)



**15° SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA** PLAZAS LIMITADAS

**SPORTTRAINING**

21 noviembre 2015

**ALL IN YOUR MIND**

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

25 de noviembre de 2023  
 Universidad Europea (UE) Madrid

Opciones de asistencia presencial y on line

Más información: [www.sporttraining.es](http://www.sporttraining.es)



**SPORTTRAINING**

**ue** Universidad Europea

**CROWN**  
SPORT NUTRITION



**NIEMS PRO**



**ENDURANCE TOOL**  
By International Endurance Group

**ALL IN YOUR MIND**  
TRAINING SYSTEM

Ponencia:

## NUEVAS TENDENCIAS EN EL SEGMENTO DE CICLISMO EN TRIATLÓN



Veremos cómo el medidor de potencia se ha convertido en herramienta clave para mejorar en el segmento de ciclismo, no solo en la prescripción y cuantificación del entrenamiento, sino en la mejora aerodinámica, en la mejora de la pedalada y en establecer el *pacing*.

Analizaremos los diversos software que existen hoy en día tanto para prescripción como para análisis de datos, así como para realizar *pacing* y analizar variables aerodinámicas.

### D. JAVIER SOLA

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Profesor en la Universidad de Loyola Andalucía.

CEO en Training4ll.

Entrenador en el equipo profesional WT UAE Emirates.

Docente en diversos másteres relacionados con el Rendimiento Deportivo.



Ponencia:

## TEST DE FATMAX Y FLEXIBILIDAD METABÓLICA EN DEPORTES DE LARGA DISTANCIA



El deporte de larga distancia está en auge, pero ni todos los entrenadores estamos preparados para optimizar el entrenamiento, ni las valoraciones clásicas suponen mucha ayuda para conseguirlo. Las pruebas de esfuerzo, test de lactato o test indirectos pueden quedarse más cortos en información de lo que nos puede ofrecer una prueba más sencilla pero poco utilizada como es el test de Fax.

En esta presentación vamos a conocer cómo mejora la flexibilidad metabólica, pero antes conociendo el estado del deportista. También cómo realizar de forma adecuada este test y cómo poner en práctica la información que nos ofrece con ejemplos reales, ajustando lo mejor posible los ritmos de competición según la ingesta de hidratos de carbono.

### D. IVÁN RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Europea de Madrid.

Entrenador Superior de Triatlón y Natación.

Responsable del Área de Rendimiento en David Lloyd Clubs.

Cofundador de Xinerгия Top.

Experto de referencia en control del oxígeno para la mejora del rendimiento.



Ponencia:

## PROYECTO “ESCUADRA”: DESDE CORREDORES EN FORMACIÓN HASTA EL MARATÓN SUB 2h10’



Veremos modelos de gestión privada para equipos de aficionados y de alto rendimiento. Una perspectiva de la operación tanto deportiva como de gestión orientada a resultados deportivos y que sean sostenibles económicamente. Hablaremos de un proyecto deportivo cuyo objetivo es la mínima olímpica en maratón, explicando el proceso de la creación de un equipo profesional interdisciplinario y su metodología de trabajo. Visión, estructura, metodología de entrenamiento, resultados obtenidos y expectativas futuras.

### Dr. JONATHAN ESTEVE-LANAO



Doctor en Ciencias del Deporte  
por la Universidad Europea.

Entrenador Nacional de Atletismo.  
Entrenador Superior de Triatlón.

Director de All in your Mind Training System,

Director Deportivo del equipo profesional  
de atletismo “Escuadra”.

Co-autor de numerosas publicaciones científicas.

Ponente habitual en congresos, maestrías y diplomados.

Ponencia:

## **EL DEPORTISTA MÁSTER: CAMBIOS FISIOLÓGICOS Y RENDIMIENTO**



El auge de la práctica deportiva en mayores de cuarenta años es una auténtica realidad en la sociedad, y aunque el principal factor para ello es la mejora de la salud y calidad de vida, las competiciones y el deseo de alcanzar retos deportivos hace que nos encontremos con fantásticos y sorprendentes deportistas de cada vez mayor edad.

En esta presentación veremos algunos de los factores más determinantes que son afectados con la edad, como son los efectos sobre el metabolismo, los efectos sobre los sistemas cardiocirculatorio y pulmonar, los efectos sobre la función muscular y, por supuesto, el rendimiento deportivo en deportistas máster.

Imprescindible para entrenadores que trabajen con deportistas veteranos.

**Dr. JOSÉ LÓPEZ CHICHARRO**

Doctor en Medicina y Cirugía.

Especialista en Medicina  
de la Educación Física  
y el Deporte.



Catedrático de Fisiología del Ejercicio en la Universidad  
Complutense de Madrid.

Investigador en Fisiología del Ejercicio. Autor de numerosos  
libros y artículos científicos relacionados con la Fisiología  
del Ejercicio.

Director de la Plataforma de Formación Exercise Physiology  
and Training.



Ponencia:

## **PRESENTE Y FUTURO DE LA TECNOLOGÍA EN LOS DEPORTES DE FUERZA Y RESISTENCIA: EL BIOTRAJE**



El desarrollo e implantación de nuevas tecnologías en las áreas del deporte, el acondicionamiento físico y la medicina ha marcado la última década. Ahora surgen nuevos retos como son la integración e interpretación de la información, la evolución del hardware y software, así como la democratización de la tecnología.

El biotraje Wiemspro afronta estos retos y acepta uno más: unir tecnologías orientadas a la medición junto con otras de tipo interventivo en un traje ligero y fácil de usar durante el entrenamiento.

En esta ponencia hablaremos sobre cómo la integración de sensores, inteligencia artificial y electroestimulación muscular pueden ayudar a entrenadores y deportistas.

### **D. ABRAHAM CARLE CALO**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Doctorando en Biomedicina.

Director en WiemsLab.

Especialista en Ejercicio Físico en población con enfermedades cardiometabólicas.

Especialista en Electroterapia.

Profesor invitado en másteres sobre Actividad Física, Salud, Envejecimiento Fisiológico.



## Coordinadores del Simposio:

### Dr. ROBERTO CEJUELA ANTA

Doctor en Ciencias del Deporte 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.  
Cofundador revista Sportraining.



### D. JOSÉ ENRIQUE QUIROGA DÍAZ

Director de la revista Sportraining.  
Licenciado en Ciencias de la Educación.  
Postgrado en Entrenamiento Deportivo y en Nutrición Aplicada al Deporte.  
Profesor durante dos cursos en el postgrado de Entrenamiento Personal de la Universidad de Alicante.  
Entrenador de triatlón y atletismo.  
Más de 50 artículos publicados, 2 capítulos de libro y varias revisiones de libros.



**SPORTTRAINING**

**ue** Universidad Europea

**CROWN**  
SPORT NUTRITION



**NIEMS PRO**



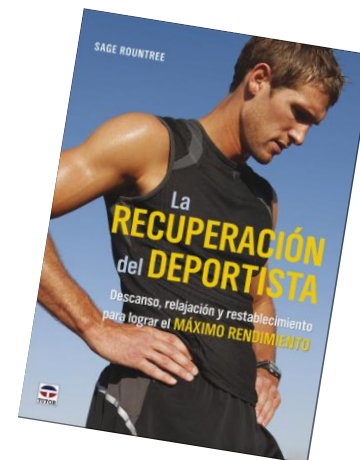
**ALL IN YOUR MIND**  
TRAINING SYSTEM

**ENDURANCE TOOL**  
By International Endurance Group

## OBSEQUIOS:

### TODOS LOS INSCRITOS PARA ASISTENCIA PRESENCIAL RECIBIRÁN LOS SIGUIENTES REGALOS:

- ✓ Un ejemplar del libro [“La Recuperación del Deportista”](#) (Ediciones TUTOR).
- ✓ Descuento del 30% por la inscripción en un curso de formación a elegir en [www.fisiologiadelejercicio.com](http://www.fisiologiadelejercicio.com)



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

- ✓ Una suscripción anual a la revista Sportraining en formato digital.
- ✓ Descuento del 30% por la inscripción en un curso de formación a elegir en [www.fisiologiadelejercicio.com](http://www.fisiologiadelejercicio.com)

\*Otros regalos: próximamente, pendientes de confirmación.



**SPORTTRAINING**

**ue** Universidad Europea

**CROWN**  
SPORT NUTRITION



**NIEMS PRO**



**ALL IN YOUR MIND**  
TRAINING SYSTEM

**ENDURANCE TOOL**  
By International Endurance Group

## 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 y diploma de asistencia.

### ASISTENCIA VIRTUAL (streaming):

General: **45€**

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

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

\*Incluye regalos y diploma de asistencia.

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



**SPORTTRAINING**

**ue** Universidad Europea

**CROWN**  
SPORT NUTRITION



**NIEMS PRO**



**ALL IN YOUR MIND**  
TRAINING SYSTEM

**ENDURANCE TOOL**  
By International Endurance Group

# Inscripción y forma de pago:

## DOS OPCIONES:

**A) Pago con tarjeta:** desde [www.sportraining.es](http://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](mailto: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](mailto: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 18 de noviembre. Después de esta fecha y hasta el día 24 se devolverá el 50%. Solicitarlo a través de: [formacion@sportraining.es](mailto:formacion@sportraining.es)



**SPORTTRAINING**

**ue** Universidad Europea

**CROWN**  
SPORT NUTRITION



**austral**

**NIEMS PRO**



**ALL IN YOUR MIND**  
TRAINING SYSTEM

**ENDURANCE TOOL**  
By International Endurance Group

# HORARIO:

## PROXIMAMENTE



# SPORTTRAINING

**ue** Universidad Europea

**CROWN**  
SPORT NUTRITION



**NIEMS** PRO



**ALL IN YOUR MIND**  
TRAINING SYSTEM

**ENDURANCE TOOL**  
By International Endurance Group

# 15°

## 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.

- 25 de noviembre de 2023
- Universidad Europea (UE) Madrid

Opciones de asistencia presencial y on line

Más información:  
[www.sporttraining.es](http://www.sporttraining.es)



# SPORTTRAINING



Universidad Europea



ALL IN YOUR MIND  
TRAINING SYSTEM



CROWN<sup>®</sup>  
SPORT NUTRITION



ENDURANCE TOOL  
By International Endurance Group

WIEMS PRO



Organiza **SPORTTRAINING**

Colaboran **ALL IN YOUR MIND TRAINING SYSTEM** **ue** Universidad Europea

Patrocinan **CROWN SPORT NUTRITION** **TUTOR**