

17º SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA

PLAZAS
LIMITADAS

Organiza

SPORTTRAINING

Más info en:

www.sporttraining.es
formacion@sporttraining.es

Opciones de asistencia
presencial y on line

29 de noviembre de 2025



Universidad
Europea



World Triathlon
Championship Finals
TORREMOLINOS-ANDALUCÍA
2024

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

Colaboran



ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group



Escuela Universitaria
Real Madrid
UNIVERSIDAD EUROPEA

SPORTTRAINING



Universidad
Europea

17º SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA

PLAZAS
LIMITADAS

Organiza

SPORTTRAINING

Más info en:

www.sporttraining.es
formacion@sporttraining.es

Opciones de asistencia
presencial y on line

29 de noviembre de 2025



Universidad
Europea



World Triathlon
Championship Finals
TORREMOLINOS-ANDALUCÍA
2024



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

Colaboran

CROWN
SPORT NUTRITION



Escuela Universitaria
Real Madrid
UNIVERSIDAD EUROPEA

Tras el éxito cosechado en todas las ediciones anteriores , el próximo 29 de noviembre de 2025 se celebrará el **17º SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA**, organizado por Sport Training con la colaboración de la **Universidad Europea (UE)**. 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.

17º
SIMPOSIO NACIONAL
SOBRE
ENTRENAMIENTO
PARA DEPORTES
DE RESISTENCIA

Organiza
SPORTTRAINING

Más info en:
www.sporttraining.es
formacion@sporttraining.es

Opciones de asistencia
presencial y on line

29 de noviembre de 2025

ue **Universidad Europea**

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

World Triathlon Championship Finals
TORREMOLINOS-ANDALUCIA
2024

CROWN **TUTOR** **ue** **Escuela Universitaria Real Madrid**



Universidad Europea

FECHA: 29 de noviembre de 2025

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>



17°
SIMPOSIO NACIONAL
SOBRE ENTRENAMIENTO
PARA DEPORTES
DE RESISTENCIA

PLAZAS
LIMITADAS

Organiza
SPORTTRAINING
Mas info en:
www.sporttraining.es
formacion@sporttraining.es
Opciones de asistencia
presencial y on line

29 de noviembre de 2025
ue Universidad Europea

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

SPORTTRAINING

ue Universidad Europea

CROWN
SPORT NUTRITION

TUTOR

ET
ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group

ue **Escuela Universitaria
Real Madrid**
UNIVERSIDAD EUROPEA



Ponencia:

ENTRENAMIENTO EN HIPOXIA: ¿Mejorar el rendimiento con hipoxia intermitente o concentración en altitud?

Cuando pensamos en entrenamiento en hipoxia visualizamos pasar varias semanas en la montaña para obtener beneficios fisiológicos y mejorar el rendimiento. Esto es lo que hacen la mayoría de los deportistas de élite de resistencia, repitiendo incluso varias veces durante la temporada. Sin embargo, esté método tan famoso no es para todos, ni por tiempo, ni por el riesgo que puede suponer.

En esta ponencia podrás conocer los métodos de entrenamiento en hipoxia, cuál de ellos es mejor para cada deportista o momento y, sobre todo, tener el criterio para decidir cuál es el más adecuado y cómo aplicarlo con tus deportistas.

El entrenamiento en hipoxia se ha popularizado y no puedes quedarte atrás, conocer los últimos avances y experiencia en este campo puede abrirte una nueva vía de mejora del rendimiento para ti y tus deportistas.

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.

Cofundador de Xinergia Top.

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

Experto en Entrenamiento en Hipoxia y Rendimiento.





Ponencia:

APROXIMACIÓN PRÁCTICA PARA ALCANZAR LAS RECOMENDACIONES DE CHO EN DEPORTES DE RESISTENCIA

En esta ponencia explicaremos la importancia de la reposición de carbohidratos (CHO) durante las pruebas de resistencia dependiendo de su tipología y duración, analizaremos qué sustratos energéticos se utilizan durante el ejercicio, las limitadas reservas endógenas de carbohidratos y la necesidad de un aporte exógeno adecuado en ciertas condiciones. A partir de la evidencia científica, se discutirán las cantidades óptimas de ingesta de carbohidratos según la duración e intensidad de la actividad, así como la conveniencia de combinar diferentes tipos para mejorar su absorción y oxidación muscular. La presentación incluye ejemplos prácticos de planificación de hidratación y nutrición en atletas de resistencia aeróbica, considerando factores como el peso corporal, el ritmo de sudoración, la temperatura ambiental y la duración de la competición. El objetivo es proporcionar estrategias prácticas, basadas en la evidencia científica, que permitan optimizar rendimiento y recuperación en pruebas de resistencia.

D. JUAN DEL COSO

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Castilla La Mancha.

Doctor en Rendimiento Deportivo por la Universidad de Castilla La Mancha.

Catedrático de la Universidad Rey Juan Carlos.

300 artículos publicados en revistas con impacto en temas asociados a la fisiología del ejercicio, nutrición deportiva, influencia de la genética en el deporte y antidopaje.





Ponencia:

EL DESARROLLO Y LA IDENTIFICACIÓN DEL TALENTO EN TRIATLÓN

El objetivo principal de todo entrenador es transformar el potencial de sus deportistas y llevarlo al máximo nivel. Esta ponencia presenta un enfoque basado en la evidencia científica y en experiencias internacionales para abordar las estrategias más eficaces en el desarrollo integral del talento en triatlón, desde las etapas iniciales hasta el alto rendimiento.

Se analizarán programas de detección de talento y modelos de desarrollo implementados por distintas Federaciones Nacionales, identificando buenas prácticas, metodologías de evaluación y seguimiento, así como los elementos clave para una planificación a largo plazo. Se destacará la importancia de crear entornos de entrenamiento adecuados que favorezcan el crecimiento progresivo del triatleta. Además, se explorará el uso del *benchmarking* internacional como una herramienta estratégica para comparar, adaptar e implementar sistemas exitosos en contextos locales, con el fin de formar triatletas capaces de competir y destacar en el ámbito de la élite mundial.

D. VICENT BELTRÁN ALCALA

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Católica de Valencia.

Entrenador internacional de triatletas y ciclistas.

Athlete Development manager en World Triathlon.

Facilitador de los cursos de formación de World Triathlon.
Miembro del Comité de Expertos del Departamento de Desarrollo de World Triathlon.

Entrenador Nacional de las Federaciones de Kuwait (2012-2014), Bahrein (2015), Palestina (2016-2018) y Turquía (2021-2024).





Ponencia:

ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN CICLISTAS:

¿Es posible entrenarla sobre la bicicleta?

En esta ponencia abordaremos una temática que se viene realizando en el trabajo de campo en ciclismo desde hace muchos años, que es el trabajo de baja cadencia y alta resistencia sobre la bicicleta con el objetivo de mejorar la fuerza. Tras varios años de investigación se han desarrollado nuevos métodos para poder controlar la prescripción y control de este trabajo, y de esta forma conocer el efecto que diferentes intervenciones pueden tener sobre parámetros fisiológicos, neuromusculares o de composición corporal. Estos temas y algunos otros se tratarán este seminario.

D. DAVID BARRANCO GIL

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

Profesor en la Maestría de Ciclismo de la Universidad Europea de Madrid.

Investigador principal del Grupo de Investigación Cycling Health an Performance (CH&P) de la Universidad Europea.

Entrenador Nacional de Ciclismo Nivel III (RFEC).

Preparador Físico en el equipo ciclista Movistar Team.

Autor de más de 50 artículos científicos de impacto en revistas como MSSE, IJSPP, IJSM, Frontiers in Physiology o JSMS vinculados a la temática ciclista.





Ponencia:

¿ES POSIBLE VENCER LAS BARRERAS FISIOLÓGICAS AL RENDIMIENTO EN RESISTENCIA?

En esta charla examinaremos los factores que limitan el rendimiento en pruebas de resistencia, con especial atención a aquellos modificables mediante entrenamiento, ayudas ergogénicas, estrategias nutricionales y tecnologías que reduzcan el deterioro del desempeño y mejoren el resultado final. Profundizaremos en el estado actual del conocimiento sobre los determinantes del consumo máximo de oxígeno ($\text{VO}_{2\text{max}}$) y el papel de la eficiencia energética y la economía de movimiento, así como el de los umbrales y zonas de intensidad como moduladores del rendimiento. Revisaremos, además, los avances tecnológicos disponibles para detectar áreas de mejora y monitorizarlas durante el proceso de entrenamiento. Cerraremos con una valoración crítica de la eficacia de distintas metodologías de entrenamiento. A lo largo de la exposición, incorporaremos el concepto de resiliencia o durabilidad y su aplicación práctica para elevar el rendimiento deportivo.

D. JOSÉ ANTONIO LÓPEZ CALBET



Catedrático de Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Licenciado en Medicina y Cirugía.

Licenciado en Educación Física.

Médico Especialista en Reumatología y Medicina del Deporte.

Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS): Rendimiento Humano, Ejercicio Físico y Salud.

Más de 200 publicaciones científicas y más de 20 tesis dirigidas.

Coordinadores del Simposio:

Dr. ROBERTO CEJUELA ANTA

Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad de Alicante.
Licenciado en Ciencias del Deporte por la Universidad de León.
Profesor titular en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de Alicante.
Entrenador de triatletas, atletas y ciclistas internacionales.
Cofundador revista Sporttraining.



D. JOSÉ ENRIQUE QUIROGA DÍAZ

Director de la revista Sporttraining.
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 60 artículos publicados, 2 capítulos de libro y varias revisiones de libros.



SPORTTRAINING



ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group



Escuela Universitaria
Real Madrid
UNIVERSIDAD EUROPEA

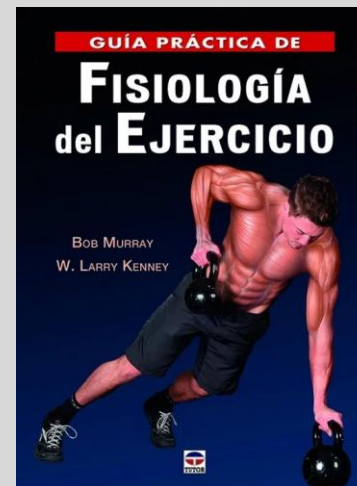
Regalos:

Todos los inscritos para asistencia presencial recibirán los siguientes regalos:

- ✓ Un ejemplar del libro [“GUÍA PRÁCTICA DE FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO”](#)
- ✓ Pack muestras de producto [Crown Sport Nutrition](#)
- ✓ [Endurance Group](#): obsequio pendiente de determinar

Todos los inscritos para asistencia online recibirán los siguientes regalos:

- ✓ Una suscripción gratuita a la revista Sportraining durante 8 meses (4 números bimestrales).
- ✓ [Endurance Group](#): obsequio pendiente de determinar



SPORTTRAINING



ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group



**Escuela Universitaria
Real Madrid**
UNIVERSIDAD EUROPEA

Precio de inscripción:

ASISTENCIA PRESENCIAL (plazas limitadas):

General: **55€** (hasta el 30 de octubre, después 65€)

Alumnos Universidad Europea (acreditarlo): **39€** (hasta el 30 de octubre, después 49€)

Suscriptores Sportraining: **45€** (hasta el 30 de octubre, después 55€)

*Incluye comida, regalos y diploma de asistencia.

ASISTENCIA VIRTUAL (streaming):

General: **45€** (hasta el 30 de octubre, después 55€)

Alumnos Universidad Europea (acreditarlo): **29€** (hasta el 30 de octubre, después 39€)

Suscriptores Sportraining: **35€** (hasta el 30 de octubre, después 45€)

*Incluye regalos y diploma de asistencia.

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



SPORTTRAINING



ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group



Inscripción y forma de pago:

DOS OPCIONES:

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

Rellenar formulario de inscripción y proceder al pago.

Suscriptores de Sporttraining y alumnos Universidad Europea solicitar código descuento a:

formacion@sporttraining.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@sporttraining.es los siguientes datos: nombre completo, 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 21 de noviembre. Después de esta fecha y hasta el día 27 se devolverá el 50%. Solicitarlo a través de: formacion@sporttraining.es



SPORTTRAINING



ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group



**Escuela Universitaria
Real Madrid**
UNIVERSIDAD EUROPEA

HORARIO:

- 08:30h — 09:00h Recepción y acreditaciones
- 09:00h — 09:15h Presentación
- 09:15h — 10:15h “Entrenamiento en Hipoxia: ¿Mejorar el Rendimiento con Hipoxia Intermitente o Concentración en Altitud?”. D. Iván Rodríguez Hernández
- 10:25h — 11:25h “El Desarrollo y la Identificación del Talento en Triatlón”. D. Vicent Beltrán Alcalá
- 11:35h — 12:45h “Entrenamiento de Fuerza en Ciclistas: ¿Es posible entrenarla sobre la bicicleta?”
D. David Barranco Gil
- 13:00h — 14:30h Comida
- 14:30h — 15:30h “Aproximación Práctica para Alcanzar las Recomendaciones de CHO en Deportes de Resistencia”. D. Juan del Coso
- 15:40h — 16:40h “Es Posible Vencer las Barreras Fisiológicas al Rendimiento en Resistencia”.
D. José Antonio López Calbet
- 16:45h — 18:00h “Mesa redonda con los ponentes”. Dirigida por D. Roberto Cejuela Anta.

*Horario España peninsular



SPORTTRAINING



ENDURANCE TOOL
By International Endurance Group



**Escuela Universitaria
Real Madrid**
UNIVERSIDAD EUROPEA