

OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. **INTRODUCCIÓN A LA PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. / 20 HORAS.**

- Periodización y procesos adaptativos de la aptitud física y el rendimiento.
- Análisis multifactorial de la aptitud física y formulación de objetivos.
- Modelos de periodización.
- Aplicación del concepto de concepto de carga de entrenamiento en la periodización.
- Periodizar, planificar y programar el entrenamiento: aplicaciones y orientaciones.

Módulo 2. **ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA. / 7 HORAS.**

- Consideraciones generales: Parámetros de prescripción de la fuerza y su relación con el gasto energético.
- Circuitos: aplicación del entrenamiento de circuitos en los periodos del entrenamiento: aspectos relevantes en los objetivos de los usuarios.
- Bloques: variación de la programación de los bloques, aplicación dentro de la periodización: aspectos relevantes en los objetivos de los Usuarios
- Cluster: ventajas del entrenamiento en "cluster" y aplicación dentro de la periodización.

Módulo 3. **ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA. / 9 HORAS.**

- Consideraciones generales: Parámetros de prescripción de la resistencia y su relación con el gasto energético.
- Continuo: aplicación del entrenamiento continuo dentro de la periodización
- Intervalado: aplicación del entrenamiento Fraccionado dentro de la periodización. HIT
- Series y repeticiones: Manejo de Series y repeticiones dentro de la periodización. Posibilidades de aplicación.

Módulo 4. **SESIONES PRÁCTICAS. / 4 HORAS.**

- Sesiones prácticas: fuerza y resistencia.

Módulo 5. **CONTROL DEL ENTRENAMIENTO. / 14 HORAS.**

- Frecuencia cardiaca.
- Cuantificación de lactato.
- Variabilidad cardiaca.
- Fatiga.
- Percepción del esfuerzo.

Módulo 6. **SESIONES PRÁCTICAS. / 6 HORAS.**

- Control del entrenamiento

Módulo 7. **PERIODIZACIÓN NUTRICIONAL. / 13 HORAS.**

- Gasto Energético.
- Carbohidratos: antes, durante y después del entrenamiento.
- Proteínas: antes, durante y después del entrenamiento.
- Grasas: antes, durante y después del entrenamiento.
- Hidratación: antes, durante y después del entrenamiento.

Módulo 8. **SESIONES PRÁCTICAS. / 7 HORAS.**

- Taller de porciones e intercambios.
- Taller de control de líquidos e hidratación.