

## 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.

#### CONTROL DEL ENTRENAMIENTO. / 12 HORAS.

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

### Módulo 5.

#### PERIODIZACIÓN NUTRICIONAL. / 12 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 6.

#### SESIONES PRÁCTICAS. / 5 HORAS.

- Sesiones prácticas: Fuerza y Resistencia.

### Módulo 7.

#### CONTROL DEL ENTRENAMIENTO. / 5 HORAS.

- Control del entrenamiento.

### Módulo 8.

#### SESIONES PRÁCTICAS. / 9 HORAS.

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