



# Actualización en el Entrenamiento de Fuerza para los Deportes de Resistencia

---



<https://g-se.com/actualizacion-entrenamiento-fuerza-deportes-resistencia-t-b635ce2b...>





# Actualización en el Entrenamiento de Fuerza para los Deportes de Resistencia

## Sobre el Curso

**iLoad** SOLUTIONS **ILOAD Solutions**

Se han cumplido ya más de tres décadas desde la aparición de las primeras evidencias científicas demostrando la efectividad del entrenamiento de fuerza en los deportes de resistencia. Así, a día de hoy, son pocos los que aún dudan de la necesidad de incorporar el entrenamiento de fuerza en la periodización de los deportes de resistencia como la carrera, el ciclismo, la natación, el triatlón o el remo, entre otros. Sin embargo, la forma de incorporar un programa de entrenamiento de la fuerza en la periodización de estos deportes genera muchas dudas entre los entrenadores y sus deportistas.

En este taller explicaremos, de forma sencilla pero rigurosa, y siempre basándonos en conocimiento científico, cómo implementar el entrenamiento de fuerza en los deportes de resistencia para aumentar el rendimiento y disminuir el riesgo de lesiones.



# Actualización en el Entrenamiento de Fuerza para los Deportes de Resistencia

Docentes



**DANIEL BOULLOSA**  
Fisiología y Entrenamiento



# Actualización en el Entrenamiento de Fuerza para los Deportes de Resistencia

Programa académico (12 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Actualización en el Entrenamiento de Fuerza para los Deportes de Resistencia

Módulo 1

Martes 10 de enero (3 horas)

- Factores determinantes del rendimiento en deportes de resistencia.
- Entrenamiento con sobrecargas basado en la potencia y la velocidad.
- Entrenamiento pliométrico.

Módulo 2:

Martes 17 de enero (3 horas)

- Entrenamiento de fuerza y prevención de lesiones.
- Potenciación post-activación en los deportes de resistencia.
- Periodización del entrenamiento de fuerza.

Módulo 3:

Martes 24 de enero (2 horas)

- Dudas y consultas.
- Presentación del trabajo práctico (Planilla de Excel).



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Actualización en el Entrenamiento de Fuerza para los Deportes de Resistencia

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: ILOAD Solutions
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

## Avales Científicos



ILOAD Solutions



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:







# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 response, and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to artificial stadium lighting. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**





## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)