



# Entrenamiento de Ciclismo Basado en la Potencia

---



<https://g-se.com/entrenamiento-ciclismo-basado-potencia-t-y634591432414a>





# Entrenamiento de Ciclismo Basado en la Potencia

## Sobre el Curso

**C4C** C4C

Curso para entender las bondades del entrenamiento por potencia así como sus métricas principales. De la mano de Xabier Artetxe, Javier Sola y Raul Celdrán



# Información Útil



## OBJETIVOS:

- Conocer qué es el entrenamiento basado en la potencia en ciclismo.
- Conocer Ventajas y desventajas
- Conocer las distintas métricas que nos ofrecen los medidores



## CURSO DESTINADO A:

Apasionados del entrenamiento



# Entrenamiento de Ciclismo Basado en la Potencia

## Docentes



**XABIER ARTETXE**



**RAUL CELDRAN ROMERO**  
Farmacia



# Entrenamiento de Ciclismo Basado en la Potencia

Docentes



**JAVIER SOLA LÓPEZ**  
Rendimiento Humano



# Entrenamiento de Ciclismo Basado en la Potencia

Programa académico (8 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Qué es el entrenamiento basado en la potencia.

Definición

ventajas y desventajas/

Conoceremos qué ventajas nos ofrece entrenar por medio de la potencia y cómo lo correlacionamos con la Frecuencia Cardiaca y el RPE

### Métricas básicas

Nos adentraremos en los conceptos básicos del entrenamiento por potencia, que nos ayudarán a analizar, planificar, describir y cuantificar el trabajo del deportista

IF, TSS, avg power, NP power

### Cuantificación y prescripción

Aprenderemos a determinar los umbrales en base a la potencia por medio de distintos test.

Conoceremos Zonas de entrenamiento y cómo esta son descriptores pero no prescriptores del entrenamiento

Conoceremos los secretos del PMC. (CTL, ATL Y TSB) para monitorizar el rendimiento del deportista

### Otras aplicaciones basadas en la potencia

Módulo centrado en conocer cómo la potencia puede ayudar a:

-Nutrición



# Entrenamiento de Ciclismo Basado en la Potencia

---

Programa académico (8 Horas cátedra)

-biomecánica

-aerodinámica

---



# 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.



# Entrenamiento de Ciclismo Basado en la Potencia

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: C4C
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a 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



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



Training 4 All



Natur Training System



# 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 navigation menu with 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 a response from 'Ernesto Cifuentes Merenea' dated '27 may 2021 · 11:29'. The response text reads: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1). Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...'. Below the response are icons for up/down votes and a '(ver más)' link. At the bottom of the response area 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)