



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

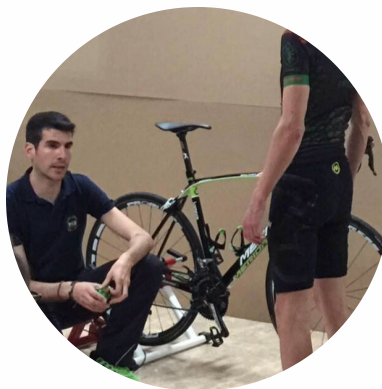


RAUL CELDRAN ROMERO
Farmacia



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 Cardíaca 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



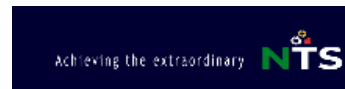
American College of Sports Medicine



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 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 stadium artificial light. 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

   g-se.com