



Especialización en Entrenamiento en Ciclismo basado en la Potencia



<https://g-se.com/especializacion-entrenamiento-ciclismo-basado-potencia-t-L6627b5...>





Especialización en Entrenamiento en Ciclismo basado en la Potencia

Sobre el Curso



C4C

Xabier Artetxe (Team Ineos-Grenadiers), Raul Celdán (Caja Rural) y Javier Sola (UAE Team Emirates) presentan en este curso en donde aprenderás a entrenar por medio de la potencia en ciclismo desde lo más básico, pasando por el nivel avanzado y terminando en el nivel Experto de Entrenamiento con Potencia en Ciclismo.

En este curso descubriremos qué es el entrenamiento utilizando potenciómetro, las distintas métricas que podemos disponer para optimizar y controlar el proceso de entrenamiento. En el segundo nivel de la capacitación se tratarán métricas procesadas junto a la frecuencia cardíaca, métricas relativa a la cuantificación y programación del entrenamiento y por último conocer el futuro y presente del entrenamiento por potencia (Los modelados y sus métricas).

En el tercer nivel en continuación de los cursos anteriores (Curso de Entrenamiento por Potencia y Curso Avanzado de Entrenamiento por Potencia), profundizaremos cómo realizar un análisis exhaustivo para optimizar el rendimiento y aprender a planificar contenidos basados en la potencia.



Especialización en Entrenamiento en Ciclismo basado en la Potencia

Docentes



XABIER ARTETXE



RAUL CELDRAN ROMERO
Farmacia



Especialización en Entrenamiento en Ciclismo basado en la Potencia

Docentes



JAVIER SOLA LÓPEZ
Rendimiento Humano



Especialización en Entrenamiento en Ciclismo basado en la Potencia

Programa académico (24 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:



Especialización en Entrenamiento en Ciclismo basado en la Potencia

Programa académico (24 Horas cátedra)

- biomecánica
 - aerodinámica
-



Especialización en Entrenamiento en Ciclismo basado en la Potencia

Programa académico (24 Horas cátedra)

Módulo 2

MÉTRICAS AVANZADAS (EF, PW:HR, VAM ...)

Métricas derivadas de los medidores de potencia conjunto a la frecuencia cardiaca

EF

PW:HR

VAM (cálculos en subida en base a los metros ascendidos)

CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA

Uso de métricas avanzadas para cuantificar la carga :

CTL, ATL, TSB, CIL, TIS

TSS/H - TSS/DÍA

Planificación semanal, mensual

Ramp rate,

MODELADOS DE POTENCIA

Qué es el modelado de potencia, historia, evolución, utilidades y distintos modelados

MÉTRICAS DE LOS MODELADOS

Conoceremos los distintas métricas que salen de los modelados de potencia mFTP / FRC/ Stamina /TTE,



Especialización en Entrenamiento en Ciclismo basado en la Potencia

Programa académico (24 Horas cátedra)

Vo2max estimado



Especialización en Entrenamiento en Ciclismo basado en la Potencia

Programa académico (24 Horas cátedra)

Módulo 3

DETERMINAR DEMANDAS DEL EVENTO

¿Cuáles son los determinantes para analizar las demandas del evento?

DEBILIDADES Y FORTALEZAS DEL DEPORTISTAS

Análisis del background deportivo y enlazar con las demandas de la competición

PLANIFICACIÓN DE CONTENIDOS I

Cómo se trabajan:

-vt1

-vt2

-vo2max

PLANIFICACIÓN CONTENIDOS 2

Cómo se planifica:

FRC

PMAX

RESISTENCIA A LA FATIGA



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.



Especialización en Entrenamiento en Ciclismo basado en la Potencia

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Papel
- 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.



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providershhip #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



Especialización en Entrenamiento en Ciclismo basado en la Potencia



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



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"

Inicio Sesión

Haz una pregunta...

¿Qué

Pregunta
27 may 2021 · 11:29

La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?

ver más +

Respuesta
27 may 2021 · 11:29

Ernesto Cifuentes Merenea

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...

(ver más)

Responder...

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](https://www.g-se.com)