



# Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Trail Running

---



<https://g-se.com/fundamentos-aplicaciones-entrenamiento-trail-running-t-N6586d937...>





# Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Trail Running

---

## Sobre el Curso



### International Endurance Group

Esta formación le brindará al alumno de las herramientas para realizar la tarea que consideramos más relevante, poder diseñar planes de entrenamiento efectivos para trail running.



# Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Trail Running

---

Docentes



**GONZALO INZAURREALDE**  
Deportes de resistencia



# Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Trail Running

Programa académico (35 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Perfil de Rendimiento y Fisiología del Trail Running

- Trail como deporte de resistencia: diferencias y similitudes con otras disciplinas.
- Demandas fisiológicas de las competencias
  - Comparación del perfil fisiológico de atletas de Ultra vs Short Trail.

### Valoración del Rendimiento

- En laboratorio.
  - Test en cinta específicos.
- En campo



# Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Trail Running

Programa académico (35 Horas cátedra)

## Módulo 2

### Métodos de Entrenamiento

- El desnivel como elemento clave en la prescripción del entrenamiento y planificación de las competencias.
  - Generar desnivel acumulado viviendo en llano.
  - Utilización de otros medios para adaptaciones vinculadas al desnivel.
- Lineamientos para el corredor de montaña que entrena y compite con potenciómetro
- Progresiones específicas de entrenamiento intervalado (HIT)
  - Aspectos importantes a tener en cuenta para diseñar progresiones por zona para diferentes perfiles de competencias.
  - ¿Cómo encontrar el pace adecuado para carreras de Ultra?

### Aplicaciones de Nutrición Deportiva al Trail Running

- Bases nutricionales para la planificación de la carrera.
- Capacidad gástrica como elemento clave en competencias de Ultra Distancia.
  - Experiencia y ciencia.



# Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Trail Running

---

Programa académico (35 Horas cátedra)

## Módulo 3

---

### Programación del Entrenamiento

- Diseño de planes de entrenamiento efectivos para ciclismo con Endurance Tool
    - Planificar y periodizar
    - Programar
    - Analizar
    - Flujo de trabajo del entrenador
    - Análisis de casos reales de fracaso y éxito
-



# 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.



# Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Trail Running

## Certificados



### 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. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: International Endurance Group
- 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.





# Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Trail Running



## CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: International Endurance Group
- 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](mailto:g-se@g-se.com)

---

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