



HIIT y Entrenamiento Concurrente



<https://g-se.com/es/formacion/hiit-entrenamiento-concurrente-49-t-F6704220c039e6>





HIIT y Entrenamiento Concurrente

Sobre el Curso

+Trainer **+Trainer**

La formación surge por las necesidades de actualización y profundización que se presentan a los profesionales ligados al entrenamiento y el ejercicio físico en distintas poblaciones y espacios de desempeño laboral con diferentes objetivos.

El presente curso en HIIT Y ENTRENAMIENTO CONCURRENTE buscará actualizar distintas formas de control de carga de entrenamiento y metodología aplicable al entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia en diferentes contextos; incorporar nuevas posibilidades metodológicas relacionadas con el HIIT con orientación neuromuscular en el contexto de las clases grupales; y conocer los objetivos fisiológicos y las formas metodológicas de aplicación de cargas de entrenamiento HIIT en el ámbito de los deportes de dinámica intermitente.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Egresados con un amplia formación la metodología de Entrenamiento Intermitente de Alta Intensidad (HIIT) y la metodología del Entrenamiento Concurrente de Fuerza y Resistencia en diversas poblaciones.



OBJETIVOS:

Profundizar el conocimiento y la metodología de Entrenamiento Intermitente de Alta Intensidad (HIIT) en diversas poblaciones.

Actualizar el conocimiento y la metodología de aplicación del Entrenamiento Concurrente de Fuerza y Resistencia en el ámbito de aptitud física y salud.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

- Licenciados en Educación Física.
- Licenciados en Ciencias del Ejercicio y la Salud
- Profesores en Educación Física.
- Licenciados en Kinesiología y Fisioterapia
- Técnicos Universitarios en Actividad Física.
- Estudiantes de dichas carreras.
- Entrenadores Personales.
- Entrenadores Deportivos.



HIIT y Entrenamiento Concurrente

Docentes



GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA
Entrenamiento y preparación física



MAURICIO MOYANO
Entrenamiento Deportivo



HIIT y Entrenamiento Concurrente

Programa académico (30 Horas cátedra)

Módulo 1

HIIT para mejora de Condición Física y Salud_Guillermo Peña

Introducción y contextualización.

Respuestas fisiológicas inducidas por el HIIT.

- HIIT y enfermedad cardiovascular.
- HIIT e Hipertensión arterial.
- HIIT y control glucémico y diabetes.
- HIIT y pérdida de grasa corporal.
- HIIT y enfermedad pulmonar.
- HIIT y metabolismo lipídico.

Variables de entrenamiento y modalidad de HIIT.

Dosis de entrenamiento recomendada y protocolos en el ámbito clínico y la salud.

Determinación y control de intensidad de trabajo.

Conclusiones.

HIIT Neuromuscular para la mejora de Aptitud Física y Salud_Mauricio Moyano

Conceptualización.

Objetivos del HIIT

Características de los estímulos HIIT: orientación cardiovascular y neuromuscular.

Efectos agudos inducidos por el ejercicio HIIT.

Efectos crónicos inducidos por el ejercicio HIIT neuromuscular.



HIIT y Entrenamiento Concurrente

Programa académico (30 Horas cátedra)

HIT: componentes de la dosis de entrenamiento Neuromuscular.

Ejemplos de Propuestas de Estímulos HIIT con orientación neuromuscular.

Conclusiones

Entrenamiento Concurrente de Fuerza y Resistencia

QUE ES EL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE?

ANÁLISIS DE LA LITERATURA CIENTÍFICA

EL EFECTO O FENÓMENO DE LA INTERFERENCIA DEL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE

CUÁLES SON LOS EFECTOS AGUDOS DEL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE SOBRE RESP. HORMONAL?

CUÁLES SON LOS EFECTOS AGUDOS DEL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE SOBRE RESP. MOLECULARES?

CUÁLES SON LOS EFECTOS AGUDOS DEL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE SOBRE LA PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL?

EFFECTOS CRÓNICOS DEL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE SOBRE LA CAPACIDAD AERÓBICA.

EFFECTOS CRÓNICOS DEL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE SOBRE LA FUERZA Y RESISTENCIA.

ORDEN ÓPTIMO DE EJERCICIOS INTRA-SESIÓN.

CONFIGURACIÓN DE LA DOSIS DE ENTRENAMIENTO.

FRECUENCIA Y VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO.

INTENSIDAD DE FUERZA Y RESISTENCIA.

MODALIDAD DE EJERCICIO DE RESISTENCIA.

DENSIDAD INTER-SESIÓN: DURACIÓN DE LA RECUPERACIÓN.



HIIT y Entrenamiento Concurrente

Programa académico (30 Horas cátedra)

CONCLUSIONES



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.



HIIT y Entrenamiento Concurrente

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: +Trainer
- 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

+Trainer

+Trainer



American College of Sports Medicine



Comité Académico G-SE



International Universities Strength and Conditioning Association





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)



Formas de Pago



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 'Haz una pregunta...' and a list of questions. A highlighted question is: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29 La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with 5 views and 1 notification. Below it is an answer by 'Ernesto Cifuentes Merenea' dated '27 may 2021 · 11:29'. The answer 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... (ver más)'. At the bottom 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