



HIIT y Entrenamiento Concurrente



<https://g-se.com/hiit-entrenamiento-concurrente-t-o66473454abfd6>





HIIT y Entrenamiento Concurrente

Sobre el Curso

+Trainer +Trainer

La Especialización 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.

Así es que la selección de temáticas, contenidos y disertantes está en relación a las necesidades de los profesionales en **ENTRENAMIENTO EN LAS NUEVAS TENDENCIAS EN EL FITNESS** de aptitud física y rendimiento, abarcando contenidos y metodologías prácticas que tienen que ver con la mejora de la salud, la aptitud física, la composición corporal, el rendimiento físico en el deporte, como así también lo que hace a recursos que posibiliten mayor variabilidad de estímulos para el desarrollo de clases o sesiones novedosas, y posibilitar una mayor adherencia de las personas destinatarias a los programas de entrenamiento y ejercicio físico en el fitness.

El presente Taller 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.



HIIT y Entrenamiento Concurrente

Docentes



MAURICIO MOYANO
Entrenamiento Deportivo



GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA
Entrenamiento y preparación física



HIIT y Entrenamiento Concurrente

Programa académico (8 Horas cátedra)

Módulo 1

HIIT y Entrenamiento Concurrente

Taller 1: Entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia: Fundamentación y aplicación en la práctica

PhD. Guillermo Peña (España)

1. Introducción y análisis de la literatura científica
2. El fenómeno de la interferencia
3. Efectos del entrenamiento concurrente
4. Programación del entrenamiento concurrente
5. Ejemplos de microciclos

Taller 2: HIIT Neuromuscular para mejora de aptitud física: Fundamentos y aplicación en clases grupales.

MSc. Mauricio Moyano (Argentina)

1. Conceptualización.
2. Objetivos del HIIT
3. Características de los estímulos HIIT: orientación cardiovascular y neuromuscular.
4. Efectos agudos inducidos por el ejercicio HIIT.
5. Efectos crónicos inducidos por el ejercicio HIIT neuromuscular.
6. Clasificación HIIT
7. HIT: componentes de la dosis de entrenamiento Neuromuscular.
8. Ejemplos de Propuestas de Estímulos HIIT con orientación neuromuscular.
9. Conclusiones

Taller 3: HIIT y Rendimiento Deportivo: Objetivos fisiológicos y aplicación metodológica.

MSc. Mauricio Moyano (Argentina)

1. HIIT y objetivos fisiológicos de los deportes de dinámica intermitente.
2. Pruebas de referencia para determinar HIIT en deporte.



HIIT y Entrenamiento Concurrente

Programa académico (8 Horas cátedra)

4. HIIT: Sprint Interval Training (SIT)
5. HIIT: Repetead Sprint Training (RST)
6. HIIT: High Intermittent Training (HIIT)
7. Ejemplos y aplicación en el deporte.



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



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



International Universities Strength and Conditioning Association



<https://g-se.com/hiit-entrenamiento-concurrente-t-o66473454abfd6>



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 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 includes a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental load of night football (>20 hours) and its impact on sleep quality, mentioning that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. A 'Responder...' input field is visible at the very bottom of the interface.

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