



Curso de Nutrición y Tecnología Aplicadas al Running y Trail Running



<https://g-se.com/es/formacion/nutricion-tecnologia-trail-running-t-c594a94ba2f606>





Curso de Nutrición y Tecnología Aplicadas al Running y Trail Running

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*





Curso de Nutrición y Tecnología Aplicadas al Running y Trail Running

Sobre el Curso



International Endurance Group

El “Curso de nutrición y tecnología aplicada al running y trail running” es el segundo de una serie de cuatro cursos/módulos que componen la certificación de **“Entrenador Especialista en Running y Trail Running - Nivel II”** que otorga el **International Endurance Work Group** con el aval del **American College of Sports Medicine, Secretaría de Deportes de la Nación Argentina**, entre otros (ver sección Avals – Auspicios).



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Nuestros egresados son principalmente entrenadores de campo que son capaces de aprovechar todas las herramientas disponibles en la literatura científica, e integrarlas a su experiencia continua junto a sus corredores. Son, además, capaces de trabajar en equipos interdisciplinarios que buscan lograr el mayor rendimiento en corredores de todos los niveles.



OBJETIVOS:

Lograr que nuestros alumnos:

- 1) Puedan aplicar las estrategias nutricionales más adecuadas para sus corredores.
- 2) Comprendan y utilicen la tecnología aplicada al running y trail running.



Curso de Nutrición y Tecnología Aplicadas al Running y Trail Running

Docentes



DAVID MASFERRER LLANA

Nutrición y actividad física para la salud y el rendimiento deportivo



ARCADIO MARGARIT BOSCA

Running y Trail Running



Curso de Nutrición y Tecnología Aplicadas al Running y Trail Running

Programa académico (20 Horas cátedra)

Módulo 1

Periodización nutricional en el running y trail running

Que es la periodización nutricional?

Procesos moleculares acontecidos a través de la modulación de la biodisponibilidad de glucógeno muscular

Tipos de estrategias nutricionales para optimizar las adaptaciones al entrenamiento:

Entrenar bajo: dormir bajo, entrenar 2 veces al día, entrenamiento en ayunas, entrenamiento sin abastecimiento de CHO, dieta baja en HCO y alta en grasas.

- Entrenar alto
- Entrenamiento del sistema gastrointestinal
- Nutrición durante el ejercicio
- Entrenamiento en estado de deshidratación
- Suplementos interesantes a considerar o descartar para mejorar el rendimiento, la recuperación o las adaptaciones del entrenamiento.

Aplicaciones prácticas

Tecnología aplicada al running y trail running

Tecnología aplicada al running y trail running



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 vídeos**.
- 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.



Curso de Nutrición y Tecnología Aplicadas al Running y Trail Running

Certificados



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.



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.



Curso de Nutrición y Tecnología Aplicadas al Running y Trail Running

Avales Científicos



International Endurance Group



American College of Sports Medicine



Asociación Argentina de Medicina del Deporte y Ciencias del Ejercicio



American Society of Exercise Physiologists



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

OMXO; 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 links: '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 listed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with 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 playing football at night and its impact on sleep quality. It includes a '(ver más)' link and up/down vote icons. At the bottom of the main area 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/registes.
- **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)