



# Planifica Tu Temporada en Ciclismo - Rompiendo Mitos

---



<https://www.ciclismo.pro/capacitacion/planifica-tu-temporada-rompiendo-mitos-t-c65...>





# Planifica Tu Temporada en Ciclismo - Rompiendo Mitos

## Sobre el Curso



**C4C**

Xabier Artetxe ( Team Ineos-Grenadiers), Raul Celdán (Caja Rural) y Javier Sola ( UAE Team Emirates) os presentan este curso sobre los distintos modelos planificación/periodización para aplicar con vuestros deportistas.

En este curso, podrás descubrir los distintos modelos de planificación/periodización y cómo podrás aplicarlos en tu día a día con los deportistas. (Tradicional, inversa, por bloques, etc)

- Conocer distintos modelos de planificación y periodización
- Aplicar los distintos modelos en función de las necesidades de los deportistas



# Información Útil

---



## OBJETIVOS:

- Conocer distintos modelos de planificación y periodización
- Aplicar los distintos modelos en función de las necesidades de los deportistas



## CURSO DESTINADO A:

- Estudiantes y graduados en Actividad Física
- Entrenadores
- Deportistas



# Planifica Tu Temporada en Ciclismo - Rompiendo Mitos

Docentes



XABIER ARTETXE

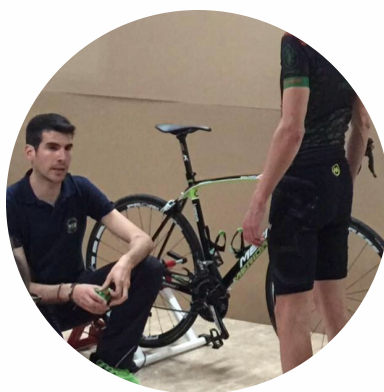


RAÚL CELDRÁN



# Planifica Tu Temporada en Ciclismo - Rompiendo Mitos

Docentes



**JAVIER SOLA LÓPEZ**  
Rendimiento Humano



# Planifica Tu Temporada en Ciclismo - Rompiendo Mitos

Programa académico (6 Horas cátedra)

## Módulo 1

### CONCEPTOS BÁSICOS

Conocer la literatura actual sobre planificación/ periodización

### MODELOS DE PLANIFICACIÓN

-TRADUCIONAL

-POR BLOQUES

-INVERSA

-ONDULATORIA

...

### PLANIFICACIÓN EN FUNCIÓN DE LAS DEMANAS

Aplicación en el contexto real del deportista



# 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.



# Planifica Tu Temporada en Ciclismo - Rompiendo Mitos

## Certificados

## Avales Científicos



C4C



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



Comité Académico G-SE





# 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"

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 shows a search bar with the text '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?' with the author 'La expos' and 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 stress of playing football at night (>20 hours) and its impact on sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to artificial stadium lighting. There are up/down vote icons and a 'Responder...' input field at the bottom.

**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)