



# Planifica tus intervalos en el ciclismo

---



<https://g-se.com/es/formacion/planifica-tus-intervalos-ciclismo-t-r64e459e41dc50>





# Planifica tus intervalos en el ciclismo

---

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

---





# Planifica tus intervalos en el ciclismo

## Sobre el Curso



C4C

Raúl Celdrán (head coach Klimatiza UCI MTB Team), Xabier Artetxe (head coach Team Ineos Grenadiers) y Javier Sola (performance Coach UAE TEAM EMIRATES) proponen una capacitación donde nos descubrirán la ciencia del entrenamiento interválico para el ciclismo.

En el siguiente curso, veremos cómo preparar diferentes tipos de intervalos para el ciclismo. Desde intervalos para mejorar la fuerza, para mejorar los umbrales metabólicos, el consumo de oxígeno. etc

Objetivos:

- Conocer los distintos tipos de intervalos.
- Determinar la metodología a aplicar según las necesidades del atleta y las demandas de la competición.



# Información Útil



## PERFIL DE EGRESADO

- Entrenadores
- Deportistas
- Apasionados del mundo del entrenamiento



## OBJETIVOS:

- Conocer los distintos tipos de intervalos
- Determinar la metodología a aplicar según las necesidades del atleta y las demandas de la competición



## CURSO DESTINADO A:

Entrenadores y apasionados del ciclismo.



# Planifica tus intervalos en el ciclismo

Docentes



**XABIER ARTETXE**

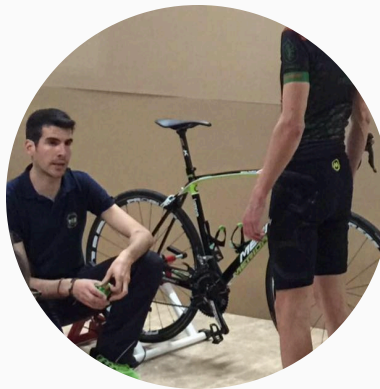


**RAÚL CELDRÁN**



# Planifica tus intervalos en el ciclismo

Docentes



**JAVIER SOLA LÓPEZ**  
Rendimiento Humano



# Planifica tus intervalos en el ciclismo

Programa académico (8 Horas cátedra)

## Módulo 1

### La ciencia del entrenamiento interválico

Distintos tipos de intervalos

Timing de los intervalos

### Intervalos para mejorar la fuerza

Intervalos específico para mejorar la producción de torque

### Intervalos para mejorar los umbrales y resistencia a la fatiga

Mejora del LT1

Mejora del LT2

Mejora de la resistencia a la fatiga y durabilidad

### Intervalos para mejora del Vo2max y capacidades especiales

Intervalos para el Vo2max

Intervalos para la vía glucolítica y neruomulsuclar



# 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 tus intervalos en el ciclismo

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: C4C
- 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



C4C



American College of Sports Medicine



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

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 'Haz una pregunta...' and a search filter '¿Qué?'. A question is displayed: 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' by 'La expos' on '27 may 2021 - 11:29'. It has 5 views and 1 notification. Below the question is an answer by 'Ernesto Cifuentes Merenea' on '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...'. There are 0 upvotes and 0 downvotes. A 'Responder...' field is 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](https://www.g-se.com)