



Webinar Gratuito sobre Estrategias en la planificación de una carrera de Running y Trail Running



<https://g-se.com/tecnicas-ascenso-descenso-montana-t-N66bbab576ae1f>





Webinar Gratuito sobre Estrategias en la planificación de una carrera de Running y Trail Running

Sobre el Curso



German Martini Concepto Runners

En este Webinar gratuito conseguirás adquirir consejos y técnicas para preparar una carrera, pautas a tener en cuenta para mejorar el resultado, aspectos sobre la planificación, estrategias, cómo prepararse física y mentalmente, pautas generales sobre la nutrición e hidratación, equipamiento que no puede faltar.

El estudio y análisis de la carrera será un aspecto fundamental a trabajar previamente al evento, la comprensión de múltiples detalles que van desde las características del terreno, la distancia, el clima, altitud, reglamento e información sobre ediciones previas será un material fundamental de estudio a la hora de planificar los entrenamientos y evitar improvisaciones. En relación a esto, este webinar dará respuesta a algunas incógnitas básicas:

¿Cómo prepararse para salir a correr? Que llevar y que no?

¿Qué no se debe hacer antes de una carrera?

¿Qué se debe hacer antes de comenzar a correr?

¿Qué aspectos debo analizar sobre el recorrido, terreno y clima?

¿Cómo entreno y descanso para prepararme? la semana previa y el día anterior.

Los esperamos el 25/9 18 hs (Argentina)



Webinar Gratuito sobre Estrategias en la planificación de una carrera de Running y Trail Running

Docentes



GERMÁN ALEXIS MARTINI

Preparador físico deportivo en alto rendimiento- Entrenador
Especialista Nivel III Internacional en Running y Trail Running
-Master Universitario en Deportes de Resistencia,
Universidad Católica de Murcia.



Webinar Gratuito sobre Estrategias en la planificación de una carrera de Running y Trail Running

Programa académico (2 Horas cátedra)

Módulo 1

Webinar Gratuito sobre Estrategias en la planificación de una carrera de Running y Trail Running

Planificación perfil de carrera de running y Trail Running. Qué tener en cuenta para lograr buenos resultados.

Cómo preparar la carrera

Preparación mental

Estrategias para la carrera

Nutrición y equipamientos para tener en cuenta

Análisis del perfil de la carrera



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.



Webinar Gratuito sobre Estrategias en la planificación de una carrera de Running y Trail Running

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: G-SE
- 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



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. The selected question is: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29 La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?'. It has 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...'. There are 0 upvotes and 0 downvotes, and a '(ver más)' link. 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](https://www.g-se.com)