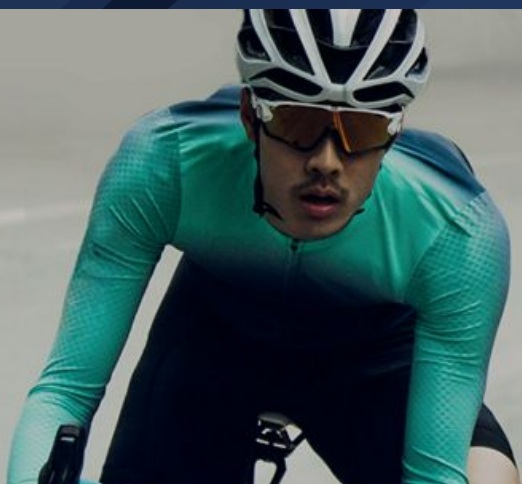




Curso de Práctica en WKO5



<https://g-se.com/wko5-t-R6639beaea969f>





Curso de Práctica en WKO5

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

Fórmate con **Javier Fernández Alba**, responsable de formación de la **Federación Española de Ciclismo y entrenador de ciclistas profesionales** y amateur en el uso de WKO5.

WKO5 es un software de análisis de datos de entrenamiento desarrollado por la misma empresa que TrainingPeaks.

El análisis individualizado basado en el modelado de la curva potencia-duración, es la clave del entrenamiento avanzado. Puedes analizar debilidades y fortalezas de los ciclistas. Además, WKO te ayuda a establecer de forma precisa las zonas de entrenamiento individualizadas, así como recomendaciones de los tiempos en zona para cada serie.

Además, la plataforma tiene multitud de gráficos que nos pueden mostrar el impacto del entrenamiento, perfiles de potencia con varias lecturas, análisis del pedaleo, mejoras en los segmentos que determines, etc.

Por otro lado el programa te permite programar tus propios gráficos en función de las necesidades de tus deportistas, compartirlo con otros entrenadores, etc.



Curso de Práctica en WKO5

Docentes



JAVIER FERNANDEZ ALBA
Biología Fisiología Ejercicio



Curso de Práctica en WKO5

Programa académico (20 Horas cátedra)

Módulo 1

1. Introducción a WKO5.

En esta primera charla se abordará el funcionamiento y uso del programa.

2. Análisis de entrenamientos:

1. Panorámica global
2. Detectar si se ha cumplido con el objetivo
3. Datos relevantes de la sesión
4. Indicadores de progreso
5. Análisis detallado

3. Métricas del deportista.

Estudio de las métricas del deportista.

4. Análisis de evolución de rendimiento

1. Datos de rendimiento
2. Curva de potencia, FRC e interpretación
3. Resistencia a la Fatiga mediante TSS
4. Carga de entrenamiento y nuevas métricas para su cuantificación



Curso de Práctica en WKO5

Programa académico (20 Horas cátedra)

5. Análisis de tendencias

1. Interpretación de EF según intensidad, temperatura y altitud
 2. Zonas de entrenamiento
 3. Relación carga-rendimiento
 4. Limpieza de picos falsos o “spikes”
-



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 Práctica en WKO5

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Papel
- 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.



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



Curso de Práctica en WK05



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- 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: 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.



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.



Curso de Práctica en WKO5

Avales Científicos



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"



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