

# 5º SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA

Dirigido a entrenadores  
y deportistas que buscan nuevos  
conocimientos para aplicar  
en la mejora del rendimiento  
en los deportes de resistencia.

PLAZAS LIMITADAS

■ 23 de noviembre de 2013

■ Universidad Europea (UE)  
Madrid

Más información en: [www.sporttraining.es](http://www.sporttraining.es)

Foto: Diego Santamaría

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



Universidad  
Europea

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



Patrocinan

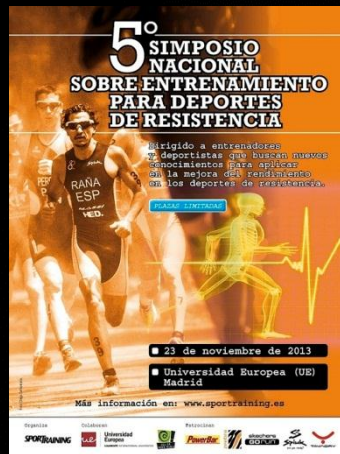
**PowerBar**



skechers  
**GORUN**



## PROGRAMA



Tras el éxito cosechado en las cuatro ediciones anteriores, el próximo 23 de noviembre se celebrará el **5º SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA**, organizado por Sport Training con la colaboración de la **Universidad Europea (UE)** y el apoyo de **All In Your Mind**. El **Simpósio** está dirigido tanto a entrenadores y profesionales de la actividad física y la nutrición, como a deportistas autodidactas que buscan nuevos recursos en materia de entrenamiento para poder llevar a la práctica.

Los objetivos perseguidos se basan en acercar el conocimiento científico tanto a los entrenadores como a los deportistas, así como proporcionar una importante herramienta que ayude en la formación y en el reciclaje de los profesionales del entrenamiento deportivo.

Todo el contenido de las conferencias está basado en la investigación. Los profesores, de reconocido prestigio, aúnan conocimiento científico y experiencia, ofreciéndonos nuevos enfoques para ayudar en el proceso de mejora del rendimiento.

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



Universidad  
Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Patrocinan

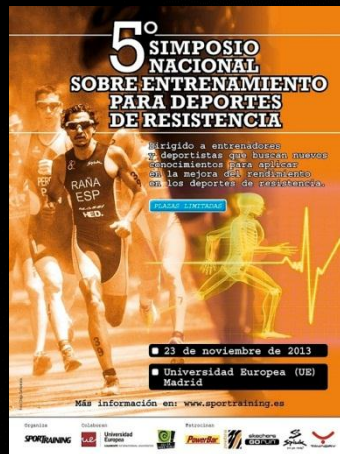


**PowerBar**



skechers  
**GO RUN**





FECHA: 23 de noviembre de 2013

LUGAR: Universidad Europea. Madrid

¿Cómo llegar?

<http://www.uem.es/es/como-llegar/campus-villaviciosa-de-odon>

HORARIO: 10 h a 19'30 h

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



Universidad  
Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



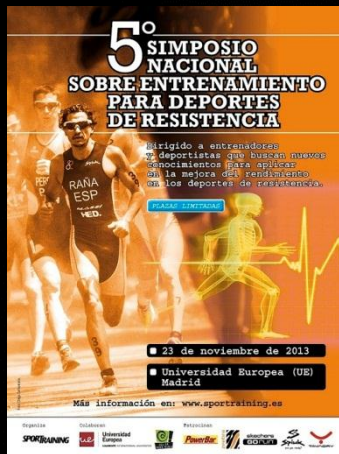
Patrocinan

**PowerBar**



skechers  
**GORUN**





## INSCRIPCIÓN:

Enviar por mail a [simposio@sporttraining.es](mailto:simposio@sporttraining.es) los siguientes datos: nombre, dni, dirección completa, teléfono, correo electrónico, deporte.

## FORMA DE PAGO:

Transferencia bancaria a: 2038-2743-95-6000052649 (titular: Princesa Editorial SL). En concepto poner: Simposio + nombre.

## PRECIO:

- Antes del 1 de octubre: 60 €\*
- Entre el 1 y el 30 de octubre: 70 €\*
- A partir del 1 de noviembre: 80 €\*
- Alumnos Universidad Europea (acreditarlo): -50%
- Entidades colaboradoras de la Facultad (acreditarlo): -25%
- Suscriptores revista Sport Training y All in your Mind: -25%

\*Incluye comida, regalos de los patrocinadores y diploma acreditativo de asistencia.

**Anulación de inscripciones:** En el caso de anular una inscripción se devolverá el importe íntegro de ésta (menos 2'50 € por trámites bancarios) siempre que sea antes del día 15 de noviembre. Después de esta fecha y hasta el día 22 se devolverá el 50%.

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



Universidad  
Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Patrocinan

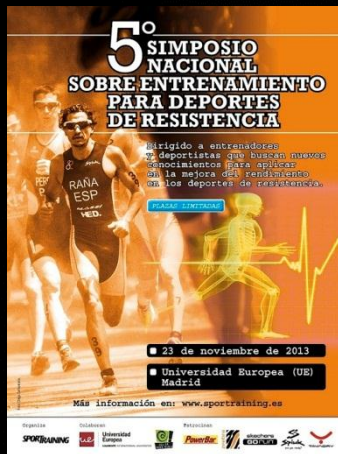


**PowerBar**



skechers  
**GORUN**





## HORARIO

09,30h- 10,00h	Recepción y acreditaciones
10,00h-10,15h	Presentación
10,15h-11,25h	Entrenamiento en ayuno para triatletas de larga distancia y ultra trail. D. Aritz Urdampilleta Otegui
11,30h-13,30h	Criterios de identificación en la búsqueda de "Campeones". Varios ponentes*.
13,30h-15,00h	Comida
15,00h-16,10h	Trail Running y entrenamiento en hipoxia intermitente. D. Fernando Lozano
16,15h-17,25h	Técnica de carrera óptima para atletas, triatletas y trail runners. D. José Enrique Quiroga Díaz.
17,25h-17,40h	Descanso
17,40h-18,50h	Entrenamiento y planificación de la fuerza en los deportes de resistencia. Dr. José Antonio Rodríguez Marroyo.
18,55h-19,30h	Mesa redonda con los ponentes, moderada por Dr. Roberto Cejuela Anta.

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



Universidad  
Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



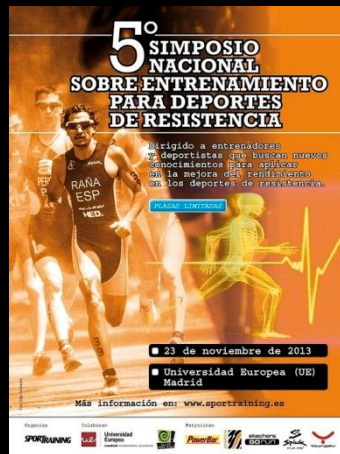
Patrocinan

**PowerBar**



skechers  
**GORUN**





## PONENCIAS:

# Entrenamiento en ayuno para triatletas de larga distancia y ultra trail

D. Aritz Urdampilleta Otegui

Los factores limitantes de los eventos de larga distancia suelen ser varios, pero entre ellos los desequilibrios hidroelectrolíticos y la fatiga periférica y central por la disminución de glucógenos suele ser muy usual. Está claro que una alimentación rica en hidratos de carbono e hidratación con bebida isotónica será necesaria. No obstante, la eficiencia bioenergética es clave para ahorrar en los depósitos de glucógeno muscular, y así poder tener el cambio de ritmo final adecuado, que a su vez puede determinar el éxito en la carrera. Para ello, en la actualidad se está recomendando la estrategia de entrenar en ayunas, en la zona del umbral aeróbico (UAE) para potenciar el metabolismo lipólico al máximo. Para ello se realizan entrenamientos en la zona de UAE, cerca del 60-68% del  $\text{VO}_2\text{max}$ , y en situación de déficit de depósitos de glucógeno. Para potenciar esto contamos con varias estrategias ergonutricionales.

En esta ponencia se explicará la estrategia a seguir, cómo potenciar su efecto, las limitaciones que puede tener, así como qué tipo de adaptaciones se dan a nivel metabólico y muscular.

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



Universidad  
Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Patrocinan

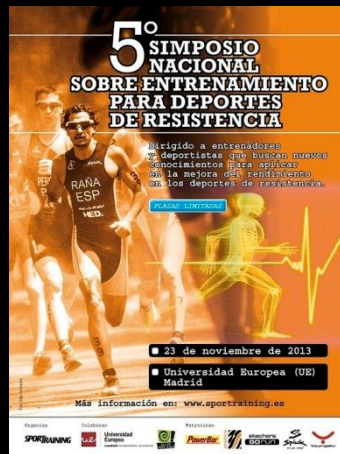


**PowerBar**



sketchers  
**GORUN**





# Crterios de identificación y entrenamiento de talentos en deportes de resistencia

Dr. Santiago Veiga  
 D. Sergio de Torres Martínez  
 Dr. José Antonio Rodríguez Marroyo

Hemos reunido a varios entrenadores que forman parte del equipo de tecnificación de cuatro federaciones diferentes: triatlón, atletismo, natación y ciclismo, con el fin de que expongan los criterios que siguen a la hora de seleccionar a deportistas que tengan un supuesto potencial para triunfar en el deporte, así como sus procesos de entrenamiento. Tras una breve exposición de cada uno de ellos, se hará una mesa redonda para discutir todos estos aspectos, moderada por Dr. Roberto Cejuela Anta

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



Universidad  
 Europea  
 LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



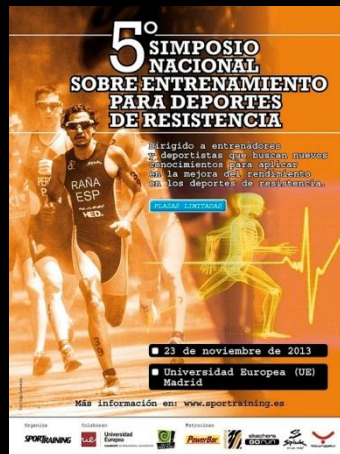
Patrocinan

**PowerBar**



skechers  
**GORUN**





# Trail Running y entrenamiento en hipoxia intermitente. Beneficios y aplicaciones

D. Fernando Lozano Martínez

El trail Running está pasando de ser un deporte minoritario a un fenómeno social y hasta cultural, una filosofía de entender la vida. Figuras como Kilian Jornet en España han hecho que muchos aficionados a la carrera en asfalto se adentren en este nuevo mundo de las carreras de montaña. Ya nos suenan a todos carreras como La Travessera, o la Ultra Cavals del Vent, o el mítico Maratón de Montaña de la Sierra de Guadarrama. Sin embargo, en muchos aspectos, se desconocen los fenómenos fisiológicos asociados a este tipo de esfuerzos y entrenamientos, siendo el desnivel acumulado posiblemente el mejor y más utilizado índice para medir la carga de dureza y exigencia de la prueba o entrenamiento. En esta ponencia se expondrá la relación existente entre las transiciones de altura del corredor de trail y la adaptación de la hipoxia medida a través de una mejora en la Saturación Parcial de Oxígeno en Altitud, a través de la intermitencia a estímulos de hipoxia como nueva arma de entrenamiento.

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



Universidad  
Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Patrocinan



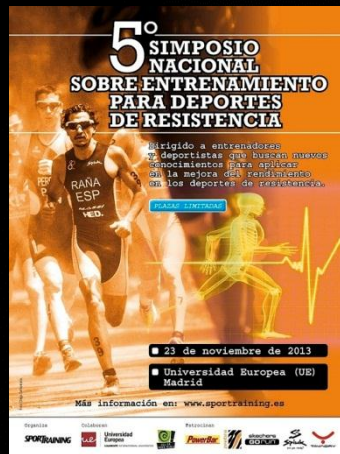
**PowerBar**



skechers  
**GORUN**







# Técnica de carrera óptima para atletas, triatletas y trail runners

D. José Enrique Quiroga Díaz

Tradicionalmente se han considerado dos modelos diferentes de técnica de carrera: la propulsiva (circular) y la económica (pendular), asignándose éstas a velocistas y a fondistas respectivamente. En esta conferencia se pondrá "patas arriba" esta teoría, tocando conceptos como son la carrera natural, la carrera efectiva, la carrera económica... tanto en pista o ruta como en trail. Se presentará una propuesta distinta a lo habitual sobre el entrenamiento de la técnica, con el fin de mejorar el rendimiento en carrera y, al mismo tiempo, minimizar el riesgo de lesión. Paralelamente, se analizará cuál debe ser el calzado óptimo para correr, teniendo en cuenta las características particulares de cada corredor.

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



Universidad  
Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Patrocinan

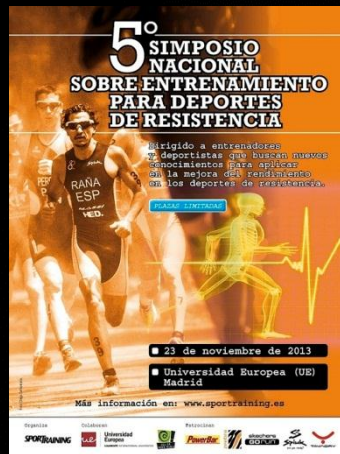


**PowerBar**



sketchers  
**GORUN**





# Entrenamiento y planificación de la fuerza en los deportes de resistencia

Dr. José Antonio López Marroyo

Es evidente que el entrenamiento de la resistencia es fundamental para aumentar el rendimiento en deportes como el ciclismo, el atletismo, la natación... Sin embargo, en los últimos tiempos diversos estudios científicos y el conocimiento empírico de los entrenadores han puesto de manifiesto la relevancia que tiene el entrenamiento de la fuerza para incrementar el rendimiento en este tipo de deportes. Se ha descrito que este tipo de entrenamiento podría mejorar la economía de movimiento, retrasar la fatiga y aumentar la capacidad anaeróbica de los deportistas. El objetivo de la presente ponencia será dar a conocer cuál es el tipo de entrenamiento de fuerza más adecuado para aumentar el rendimiento en los deportes de resistencia y cuáles son las opciones de planificación más acertadas.

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



Universidad  
Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



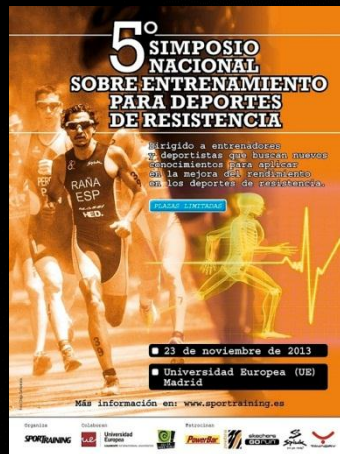
Patrocinan

**PowerBar**



skechers  
**GORUN**





## Ponentes:

**D. Aritz Urdampilleta:** Licenciado en CC. de la Actividad Física y el Deporte. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética. Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Máster Internacional en Nutrición Deportiva. Máster en Fisiología Integrativa. Técnico en dietética y análisis clínicos. Docente investigador en el Departamento de Fisiología de la Facultad de Farmacia de la UPV-EHU. Profesor de Fisiología del Esfuerzo y Nutrición Deportiva en Kirolene – Gobierno Vasco.

**D. Fernando Lozano Martínez:** Director de Programasalud CEP (Centro Entrenamiento Personalizado). Director de Programa O2 CEAS (Centro de Entrenamiento en Altitud Simulada). Licenciado en Ciencias Físicas de la Actividad y el Deporte. Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Entrenador Nacional de Atletismo de la RFEA. Entrenador Deportistas Elite 1995-2009. Premio Mejor Entrenador Revelación 2002 por la RFEA.

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



Universidad  
Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



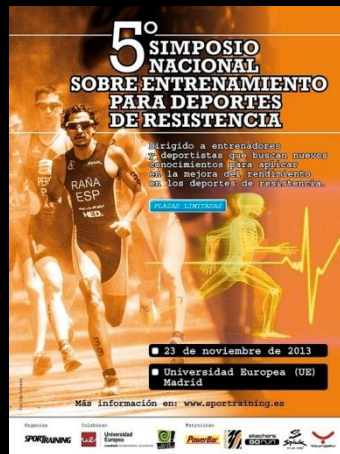
Patrocinan

**PowerBar**



sketchers  
**GORUN**





**Dr. Roberto Cejuela Anta:** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con la tesis “Análisis de los Factores de Rendimiento en Triatlón Olímpico”. Profesor en la Universidad de Alicante. Entrenador Superior de Triatlón, Atletismo, Natación y Ciclismo. Director del programa de Tecnificación Universitario de Triatlón de la Federación Valenciana de Triatlón y la Universidad de Alicante.

**D. José Enrique Quiroga Díaz:** Director de la revista Sport Training. Licenciado en Ciencias de la Educación. Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo. Entrenador Superior de Triatlón y Atletismo. Tutor de alumnos de 5º de Inef en prácticums sobre Deporte y Salud. Especialista en técnica de carrera aplicada y probador de zapatillas de running durante varios años. Más de cuarenta artículos publicados sobre rendimiento deportivo y nutrición.

**Dr. José Antonio Rodríguez Marroyo:** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesor de Planificación del Entrenamiento y Valoración de la condición física en el Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León. Fisiólogo colaborador de la Federación Española de Ciclismo.

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



**Universidad Europea**  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



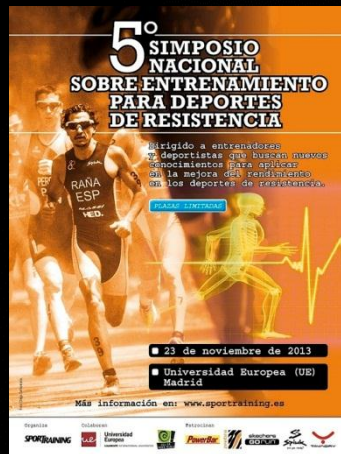
Patrocinan

**PowerBar**



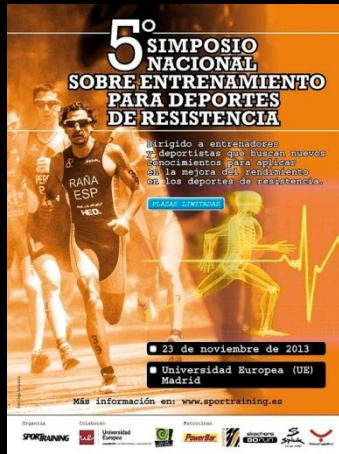
**skechers GO RUN**





**Dr. Santiago Veiga:** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesor en el INEF de Madrid. Coordinador técnico del Centro de Tecnificación de la Federación Madrileña de Natación. Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores de la RFEN. Miembro de la junta directiva de la Asociación Española de Técnicos de Natación.

**Sergio de Torres Martínez:** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenador Superior de Triatlón. Entrenador de la Federación Española de Triatlón en el CAR de Madrid.



Publicación con un alto contenido de carácter técnico, dirigida a los deportes individuales de competición (triatlón, atletismo, ciclismo, etc.), tanto para entrenadores como para deportistas autodidactas que reclaman una revista útil. Conocimiento científico transmitido de una forma divulgativa y amenizado por entrevistas, noticias, reportajes, etc.



Formación integral e internacional de vanguardia y siempre orientada al mundo profesional. Tiene acuerdos con más de 2.700 empresas para ofrecer la mayor oferta de prácticas a los alumnos y empleo a los titulados. Una metodología docente individualizada, un profesorado formado por profesionales e investigadores de prestigio internacional, instalaciones más vanguardistas y la posibilidad de completar los estudios en universidades anglosajonas.



Sistema de evaluación fisiológica y programas de entrenamiento basados en el conocimiento científico, diseñados para mejorar el rendimiento de forma individualizada. Todo ello al servicio del deportista popular que desea disfrutar del proceso y optimizar el tiempo, tanto en versión presencial como on line.

[www.allinyourmind.es](http://www.allinyourmind.es)

Organiza



Colaboran



Universidad Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Patrocinan





## OBSEQUIOS:



Camiseta técnica TAYMORY personalizada para Sport Training

Calcetines técnicos SPIUK personalizados para Sport Training



Muestras de barras energéticas y bidón POWERBAR

Visera de running HEADSWEATS personalizada para Sport Training



Vale descuento 40% para comprar unas zapatillas de running SKECHERS

Organiza



Colaboran

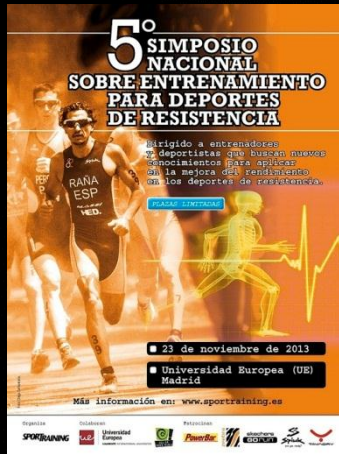


Universidad Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



Patrocinan





ORGANIZA:

**SPORTTRAINING**

COLABORA:



PATROCINA:

