



LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Escola de l'Esport de la Generalitat

Valencia, 9 y 10 de marzo

PROGRAMA

Viernes

www.formaciondeportiva.gva.es

9

Tarde

**La mejora
del
rendimiento
deportivo**



15.30 h: REGISTRO, acreditaciones y entrega de material

16.00 h: EFICIENCIA METABÓLICA, FUERZA-VELOCIDAD y RESISTENCIA
Raúl López Grueso

17.15 h: PREPARACIÓN FÍSICA en DEPORTES de EQUIPO
Manuel Capdevila López

18.30 h: DESCANSO

19.00 h: APRENDER el HÁBITO de SABER ALIMENTARSE. ENTRENAR la VOLUNTAD
José Carrascosa Oltra

Valencia
9 y 10
Marzo 2018

Colaboradores

Palau de Pineda



**VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA**

**LES CLÍNQUES
DE LA VNIVERSITAT**

FUNDACIÓ LLUÍS ALCANYÍS

PROGRAMA

Sábado

www.formaciondeportiva.gva.es

10

Mañana

La mejora
del
rendimiento
deportivo



9.00 h: **NUTRICIÓN y SUPLEMENTACIÓN para la HIPERTROFIA**
Ismael Galancho Reina

10.15 h: **TRIADA en la MUJER DEPORTISTA**
Sergio Espinar

11.30 h: **DESCANSO**

12.00 h: **HIDRATACIÓN y RENDIMIENTO**
Miguel Górriz Marcos

13.00 h: **VALORACIÓN FUNCIONAL en el DEPORTISTA**
Cristina Pérez Encinas

Valencia
9 y 10
Marzo 2018

Colaboradores

Palau de Pineda



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

LES CLÍNQUES
DE LA VNIVERSITAT
FUNDACIÓ LLUÍS ALCANYÍS

PROGRAMA

Sábado

www.formaciondeportiva.gva.es

10

Tarde

La mejora
del
rendimiento
deportivo



16.00 h: **ESTRATEGIAS NUTRICIONALES para la PÉRDIDA de GRASA**
Miguel Ángel Florido Conde

17.15 h: **ENTRENAMIENTO y PRUEBAS de ESFUERZO en DEPORTES de RESISTENCIA**
Víctor Valdecabres Torres

18.15 h: **NUTRICIÓN PRÁCTICA para DEPORTES de RESISTENCIA**
Carlos Ferrando Ramada

19.15 h: **CLAUSURA**

Valencia
9 y 10
Marzo 2018

Palau de Pineda



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

LES CLÍNQUES
DE LA VNIVERSITAT

FUNDACIÓ LLUÍS ALCANYÍS

Colaboradores