



LA MILLORA DEL RENDIMENT ESPORTIU

Escola de l'Esport de la Generalitat

2018

València, 9 i 10 de març

PROGRAMA

Divendres

www.formaciondeportiva.gva.es

9

Vesprada

**La millora
del
rendiment
esportiu**



15.30 h: **REGISTRE**, acreditacions i entrega de material

16.00 h: **EFICIÈNCIA METABÒLICA, FORÇA-VELOCITAT I RESISTÈNCIA**
Raúl López Grueso

17.15 h: **PREPARACIÓ FÍSICA EN ESPORTS D'EQUIP**
Manuel Capdevila López

18.30 h: **DESCANS**

19.00 h: **APRENDRE L'HÀBIT de SABER ALIMENTAR-SE. ENTRENAR la VOLUNTAT**
José Carrascosa Oltra

**València
9 i 10
Març 2018**

Col·laboradors

Palau de Pineda



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

LES CLÍNQUES
DE LA VNIVERSITAT
FUNDACIÓ LLUÍS ALCANYÍS

PROGRAMA

Dissabte

www.formaciondeportiva.gva.es

10

Matí

**La millora
del
rendiment
esportiu**



**València
9 i 10
Març 2018**

9.00 h: NUTRICIÓ I SUPLEMENTACIÓ per a la HIPERTROFIA
Ismael Galancho Reina

10.15 h: TRIADA en la DONA ESPORTISTA
Sergio Espinar

11.30 h: DESCANS

12.00 h: HIDRATACIÓ I RENDIMENT
Miguel Górriz Marcos

13.00 h: VALORACIÓ FUNCIONAL en l'ESPORTISTA
Cristina Pérez Encinas

Palau de Pineda



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

LES CLÍNIQUES
DE LA VNIVERSITAT
FUNDACIÓ LLUÍS ALCANYÍS

Col·laboradors

PROGRAMA

Dissabte

www.formaciondeportiva.gva.es

10

Vesprada

**La millora
del
rendiment
esportiu**



16.00 h: **ESTRATÈGIES NUTRICIONALS per a la PÈRDUA de GREIX**
Miguel Ángel Florido Conde

17.15 h: **ENTRENAMENT I PROVES d'ESFORÇ en ESPORTS de RESISTÈNCIA**
Víctor Valdecabres Torres

18.15 h: **NUTRICIÓ PRÀCTICA per a ESPORTS de RESISTÈNCIA**
Carlos Ferrando Ramada

19.15 h: **CLAUSURA**

**València
9 i 10
Març 2018**

Col·laboradors

Palau de Pineda



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

LES CLÍNIQUES
DE LA VNIVERSITAT
FUNDACIÓ LLUÍS ALCANYÍS