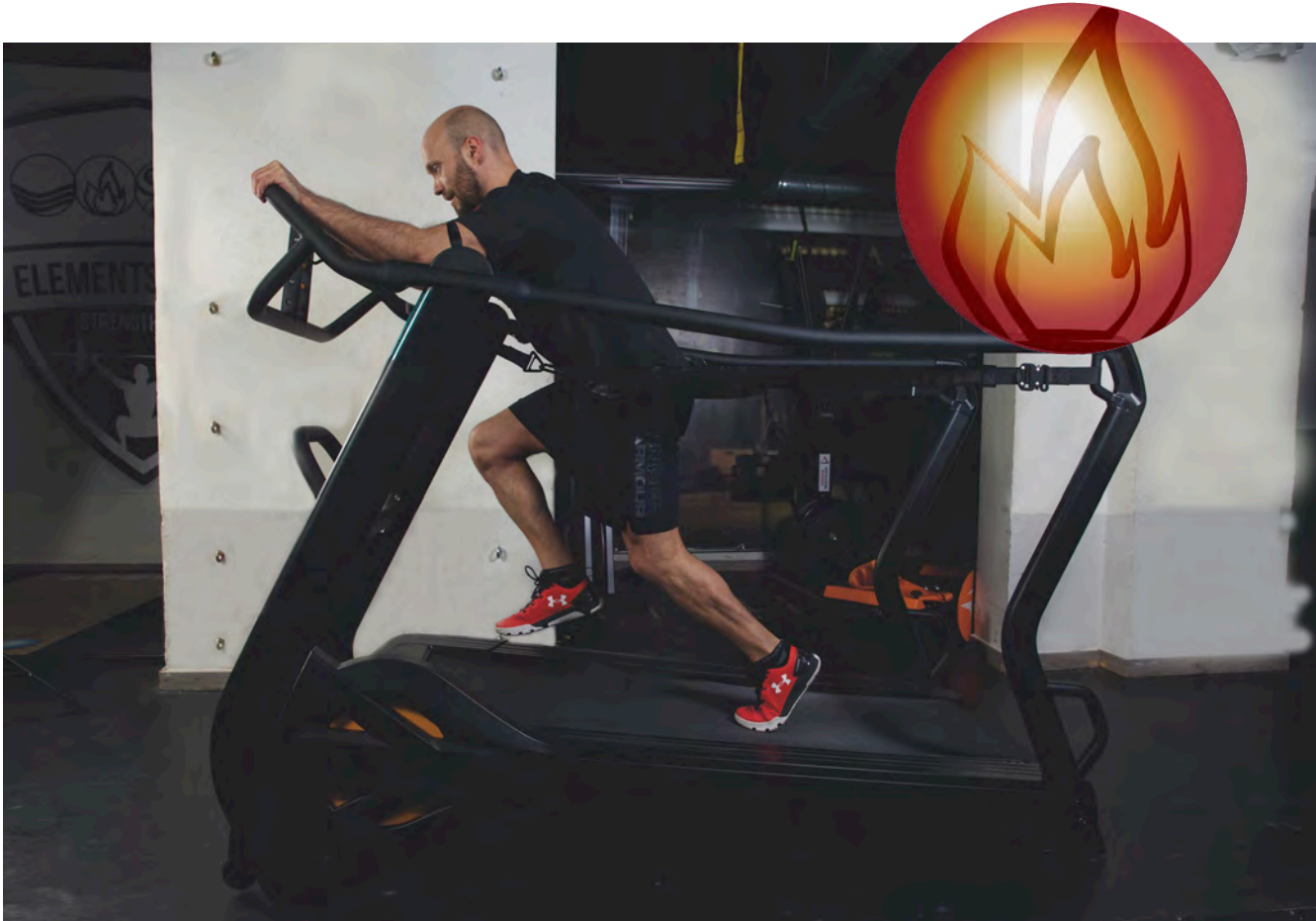


Curso Avanzado de Stamina & Power. The HIIT Lab





Presentación:

Curso avanzado de Stamina & Power. The HIIT Lab

El entrenamiento interevalúo de alta intensidad (HIIT) ha irrumpido en los últimos años como una de las tendencias más extendidas, comentadas y estudiadas en el sector del fitness y la salud.

Como estrategia de entrenamiento, el entrenamiento interevalúo ofrece una serie de ventajas respecto al entrenamiento continuo, que básicamente ofrece unas mejores adaptaciones a nivel anaeróbico, de pérdida de peso, de estimulación de la masa muscular, mejora del perfil de riesgo cardiovascular, etc. Para un volumen de entrenamiento mucho más reducido que el citado entrenamiento continuo.

Sin embargo, como cualquier herramienta, en Elements abogamos por un conocimiento profundo de las mismas, que nos permita conocer no solo sus aspectos positivos, sino también los posibles riesgos, pautas de progresión, posibilidades de adaptación, y adecuación dentro de un entorno global de entrenamiento.

El presente seminario supone la culminación de toda la línea de desarrollo que desde los inicios de Elements se han implementado en multitud de centros de entrenamiento, con clientes de diversa condición física y capacidad funcional, con una clara orientación hacia la aplicación práctica real, bien dirigida, y lo más efectiva posible por parte del entrenador Elements.

Junto con una exhaustiva revisión de la literatura científica, en HIIT Lab se dará rienda suelta a la integración multifactorial de los métodos de alta intensidad en diferentes contextos de entrenamiento, y conocerás de primera mano los últimos protocolos y sistemas que Iván "Avatar" Gonzalo ha desarrollado en exclusiva para este curso avanzado.



A quién va dirigido

Este seminario Avanzado va dirigido a licenciados en ciencias de la Actividad Física y la Salud, todos los profesionales relacionados con el ámbito del entrenamiento y personas interesadas en los aspectos más técnicos del tema a tratar.

Aquellos entrenadores certificados Elements encontrarán la integración de todo lo tratado en el seminario con la metodología de entrenamiento.



CIENCIA

+

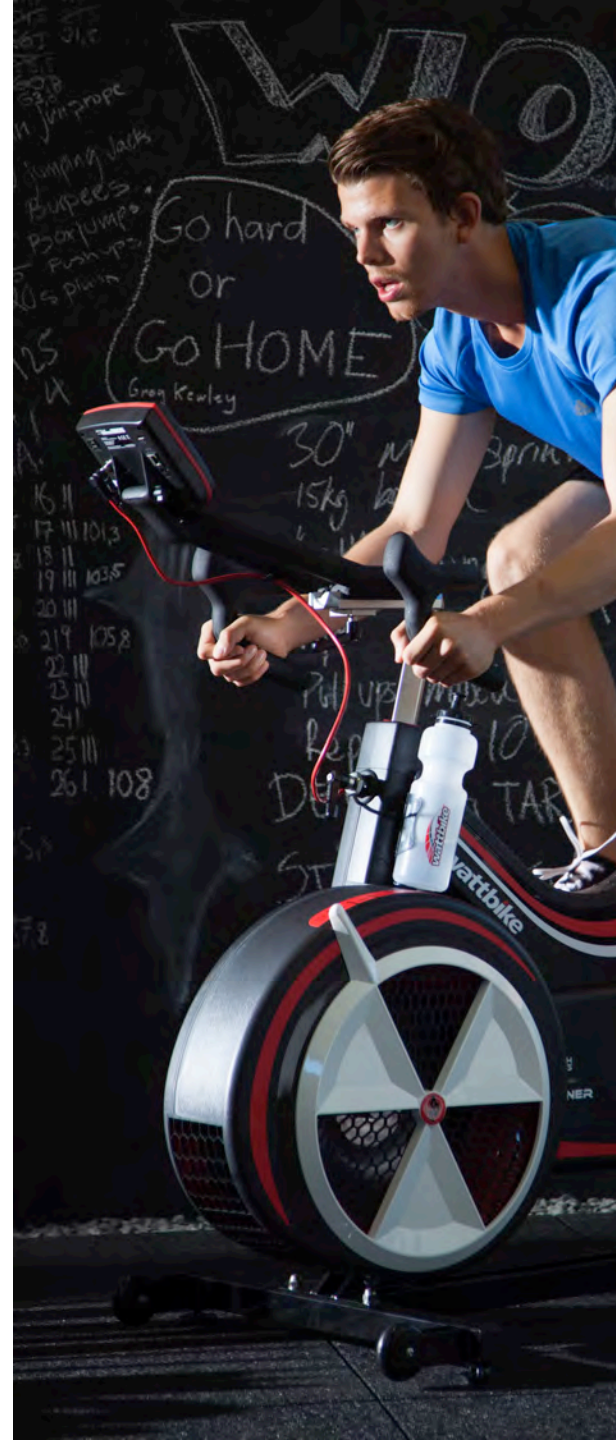


EXPERIENCIA

+



CONCIENCIA





Objetivos

- 1.** Establecer un patrón de entrenamiento continuo claro, conciso y sencillo de aplicar.
- 2.** Aplicar las diferentes propuestas de entrenamiento en depleción de glucógeno. Conocer los efectos del entrenamiento tipo HIIT sobre el organismo.
- 3.** Diferenciar los diferentes tipos de HIIT en función de los dos componentes fundamentales de configuración de los mismos: intensidad y volumen.
- 4.** Establecer pautas para el establecimiento de la intensidad adecuada a cada tipo de intervalo y contexto del cliente.
- 5.** Aportar herramientas prácticas con diferentes tipos de ergómetros y herramientas (kettlebells, peso libre, battle ropes, comba...) que el entrenador pueda aplicar de manera adaptada y en progresión.

Programa

- 1.** Entrenamiento continuo de larga duración: pautas genéricas.
- 2.** Estrategias para optimizar el entrenamiento con baja disponibilidad de glucógeno.
- 3.** Intervalos de Alta Intensidad: Efectos, Componentes, Tipos y Programación.
- 4.** El control de la intensidad: alternativas, opciones y prescripción en diferente tipo de intervalos.
- 5.** Entrenamiento por wattios: hacia una nueva prescripción de la carga de entrenamiento.
- 6.** La hoja de ruta Elements para el HIIT: Intervalos Largos, Intervalos Cortos, RST, SIT, otras formas de entrenamiento (calistenia, Cross Training, herramientas alternativas).
- 7.** Aplicación del HIIT en diferentes poblaciones especiales.



Evaluación:

Completar el 100% de la asistencia a las actividades formativas propuestas.

Convalidaciones:

Se otorga 1,5 creditos APEP para la re-certificación.

Titulación:

“Especialista en técnicas de entrenamiento de alta intensidad”





Docente:

Ivan Gonzalo Martínez

Creador y CEO Elements System™, Indoor Triathlon™ y Legendary Warriors (Heracles, Ninja, Samurai Aleatlón). Licenciado en CAFYD, Máster en Investigación (UPM), Especialista Universitario en Nutrición Deportiva (UCA), Postgrado Entrenamiento Funcional (CAECE), Postgrado Entrenamiento de la Fuerza y la Potencia (UCO), Postgrado de Entrenamiento Deportivo (UEMC)

Certified Strength and Conditioning Specialist with Distinction(CSCS*D), Exercise is Medicine Accreditation (ACSM); Especialista Certificado en Fitness Metabólico y Locomotor (AEFML), Pilates ReebokUniversity y Kettlebells WKC; Entrenador Personal Certificado (NSCA- CPT,*D, ACSM-CPT, ACE-CPT, AEF, Reebok University, FEFF,FMH); Técnico Superior FEDA en Fitness y Entrenamiento Personal, Técnico Especialista en EP (FEH); Master Trainer (APECED, Indoor Rowing ConceptC2) Presidente y Director de la Asociación Profesional de Entrenamiento Personal, Director Elements Research Group, Seleccionador Nacional Indoor Triathlon.

