

**Avanzado:  
Rendimiento en la Mujer**





## Presentación:

### Curso Avanzado de Rendimiento en la Mujer

Una de las grandes revoluciones del fitness del siglo XXI, ha sido sin lugar a dudas la incorporación a gran escala de la mujer al ámbito no solo ya deportivo, si no del entrenamiento, la salud y el cuidado personal.

La mujer presenta una serie de condicionantes metabólicos, hormonales y biomecánicos especiales, con requerimientos específicos tanto de cara al entrenamiento como a la nutrición.

Además, son propios de esta población estados fisiológicos únicos, como la menarquia, embarazo y post-parto, o la llegada de la menopausia, que de nuevo presentan retos en la adaptación de cargas, ejercicios y propuestas de progresión a la hora de diseñar los programas más óptimos de cara a conseguir sus objetivos.

En este seminario avanzado, daremos una propuesta de soluciones integral, en base a los objetivos más comunes buscados por esta población, con el objetivo de que nuestros entrenadores esta realidad diferente y tan interesante por explorar.

## A quién va dirigido

### Curso Avanzado Rendimiento en la Mujer

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 además de personal sanitario que quiera profundizar en este enfoque desde el entrenamiento.

A todos aquellos que su trabajo está ligado al entrenamiento y rendimiento con Mujeres, tanto en el ámbito de la Salud como de la competición.

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

## Objetivos

- 1.** Conocer cómo el ciclo menstrual puede afectar a la dosificación de la carga y asimilación del entrenamiento.
- 2.** Aplicar ejercicios específicos para compensar los eslabones débiles más comunes por la anatomía propia de la mujer.
- 3.** Determinar la dosificación de carga idónea para la pérdida de masa grasa y mejora del tono muscular.
- 4.** Descubrir técnicas de tonificación muscular y HIIT novedosas orientadas por grupos musculares altamente demandados por la mujer (p. Ej, glúteo, caderas, tríceps, abdomen).
- 5.** Establecer un programa de entrenamiento de la estabilidad central, el core y el suelo pélvico atendiendo a las diferencias anatómicas o hitos propios (p. Ej. Embarazo) en la mujer.



# Programa

## 1. Consideraciones en el entrenamiento en la Mujer

- a. Bioquímicas y hormonales.
- b. Biomecánicas.
- c. Nutricionales.

## 2. Entrenamiento de Fuerza.

- a. Trabajo de tren superior: estrategias de alta intensidad por grupos musculares.
- b. Compensación neuromuscular en miembros inferiores
- c. El Glúteo, Pierna y Caderas: esos grandes objetivos de nuestras clientas.

## 3. Estabilidad Central y Suelo Pélvico adaptado a la mujer.





## Evaluación:

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

## Titulación:

“Certificado seminario avanzado en entrenamiento para mujeres” otorgado por APEP.

## Convalidaciones:

Se otorga 1 credito APEP para la re-certificación.

## Docentes:



Iván 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)



Ainhoa Velasco  
Blanch

- Responsable área Elements Portugal y C.C.A.A Cataluña-Baleares
- Responsable área entrenamiento para la Mujer en Elements System.
- Licenciado CAFYD
- Especialista en Sistema Elements-Élite
- Master Trainer Wattbike Spain
- Entrenadora certificada LPF
- MBA (Master in business and administration) (ESSERP)
- Postgrado en nutrición y suplementación deportiva (UB)





## Precio

Pago único: 90 €

Centros oficiales Elements o Indoor Triathlon: 75€

## Forma de pago y reserva plaza

1. Paga tu plaza directamente en:

<https://elementssystem.com/cursos-avanzados>

1. Datos para la realización del ingreso en efectivo o por transferencia:
  - Entidad Bancaria: Bankia
  - Número de Cuenta: ES60 2038 1924 48 6000151159
  - Destinatario: APEP
  - Concepto: Mujer
- Envío de justificante a [info@elementssystem.com](mailto:info@elementssystem.com)

## Política de cancelación

Con 1 mes de antelación: 100% del importe abonado.

1 mes-15 días: 50% del importe abonado.

Menos de 1 semana: No se admiten cancelaciones (se intentará reservar esa cuota para otras ediciones del curso).