



## SEMINARIO

# DEPORTISTA AFICIONADO DE PRUEBAS DE LARGA DURACIÓN: APROXIMACIÓN CIENTÍFICA A TU RENDIMIENTO Y ENTRENAMIENTO

**ORGANIZA:** Grupo de Investigación Movimiento Humano (Universidad de Zaragoza).

**COORDINACIÓN:** Luis Enrique Carranza García.

**DOCENTE:** Prof. Dr. Alejandro Legaz Arrese.

Dr. Ciencias Actividad Física y del Deporte, Master en Alto Rendimiento Deportivo  
Profesor de Teoría y Práctica del Entrenamiento de la Universidad de Zaragoza  
Director del Grupo de Investigación Movimiento Humano  
Autor de Manual de Entrenamiento Deportivo y de numerosos artículos científicos con deportistas de larga duración

**DURACIÓN:** 22 hrs.

**LUGAR:** FACULTAD DE MEDICINA, Aula 2 aulario. Calle Domingo Miral s/n, CP 50009

**PRECIO:** 65 € (incluye texto de 200 páginas en formato CD). 20 € cena (opcional).

**INSCRIPCIÓN:** 2085 0142 34 0330278266  
(indicar nombre y apellidos y entregar justificante en el curso).

### **HORARIO:**

Viernes 22 de enero de 16:00 a 22:00 hrs.  
Sábado 23 de enero de 9:00 a 14:00 hrs.

Viernes 5 de febrero de 16:00 a 22:00 hrs.  
Sábado 6 de febrero de 9:00 a 14:00 hrs.

### **PROGRAMA:**

1. Capacidad de resistencia y fatiga (1 h).
2. Conceptos fisiológicos y mecánicos determinantes del rendimiento en función de la duración del esfuerzo (4 h).
3. Factores de rendimiento específicos en pruebas de larga duración ejecutadas a intensidad constante (ej. 5-10 km. media maratón, maratón, ultramaratón) (2 h).
4. Los niveles de entrenamiento en pruebas de larga duración ejecutadas a intensidad constante (ej. 5-10 km. media maratón, maratón, ultramaratón) (1 h).
5. Metodología de entrenamiento en pruebas de larga duración ejecutadas a intensidad constante (ej. 5-10 km. media maratón, maratón, ultramaratón) (3 h).
6. Factores de rendimiento específicos en pruebas de larga duración ejecutadas a intensidad variable (ej. ciclismo de ruta y BTT) (2 h).
7. Los niveles de entrenamiento en pruebas de larga duración ejecutadas a intensidad variable (ej. ciclismo de ruta y BTT) (1 h).
8. Metodología de entrenamiento en pruebas de larga duración ejecutadas a intensidad variable (ej. ciclismo de ruta y BTT) (2 h).
9. Distribución de los objetivos de entrenamiento en un sistema de planificación (2 h).
10. Determinación de variables para reorientar el entrenamiento, e interpretación del informe ergoespirométrico, antropométrico, ecocardiográfico, y la analítica del metabolismo del hierro (3 h).
11. Preguntas y debate (1 h).