

TÍTULO DEL CURSO:

CURSO DE TRAINING PEAKS TP

TIPO DE CURSO:

ONLINE

DIRECCIÓN:

D. Javier Fernández Alba, Director de la Escuela Nacional de Entrenadores de Ciclismo de la Real Federación Española de Ciclismo (RFEC)

FECHA:

1ª Sesión 30 Marzo de 19:00 a 20:00 h: Presentación y Configuración

2ª Sesión 31 Marzo de 19:00 a 20:00 h: Calendar Programación de entrenamiento.

3ª Sesión 1 Marzo de 19:00 a 20:00 h: ATP Planificación

4ª Sesión 2 de Marzo de 19:00 a 20:00 h: Análisis de Métricas

5ª-6ª Sesión 3 de Marzo de 18:00 a 20:00 h: Home- Introducción a WKO5. Mesa redonda aclaración de dudas ejemplos **prácticos**.

HORARIO:

19:00 a 20:00 (última sesión doble 18:00 a 20:00 h)

DURACIÓN:

6 HORAS

INSTITUCIÓN IMPULSORA:

ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES (RFEC)

IMPORTE DE LA MATRÍCULA*:

250 euros

****El curso Incluye 3 meses gratis en la plataforma de TP como entrenador.***

OBJETIVOS Y ADMISIÓN:

Descripción resumida de los objetivos:

Los entrenadores de deportes de resistencia o de endurance como el ciclismo tienen demasiadas cosas en la cabeza. Son fisiólogos, psicólogos, nutricionistas, motivadores, expertos en programación. Con toda esa dura tarea por delante se hace imprescindible y necesario la búsqueda de aliados que permitan llevar a cabo nuestros objetivos de una manera más eficiente y motivadora.

En la actualidad Training Peaks se ha mostrado como una de las herramientas más eficaces no solo para el control y la planificación del entrenamiento, sino que además que permite evaluar el grado de cumplimiento de los objetivos de los atletas y vincular toda la información a diferentes aplicaciones y dispositivos móviles. Por tanto, no sólo estamos hablando de entrenamiento y planificación sino también de mantener unos niveles de compromiso, profesionalización y motivación muy elevados. No obstante, esta herramienta no sólo está enfocada a desempeñar mejor la labor de entrenador, sino que puede ayudar a gestionar mucho mejor tu proceso de entrenamiento si eres deportista de resistencia o endurance.

DESTINATARIOS:

Entrenadores titulados y preparadores físicos, Licenciados en Educación Física o Ciencias de la Salud. Deportistas.

PARA OBTENER INFORMACIÓN:

Contacto: D. Javier Fernández Alba

correo electrónico: cursos@rfec.com

CV PROFESORADO:

D. Javier Fernández Alba, Profesor de Ciclismo en el INEF de Madrid (Universidad Politécnica) y Director de la Escuela Nacional de Entrenadores de Ciclismo de la Real Federación Española de Ciclismo (RFEC), Entrenador Level II de TP (máximo nivel de TP) y formador oficial

de Training Peaks University. Con 29 años como entrenador de ciclistas profesionales y amateurs, CEO entrenamientociclismo.

TEMPORALIZACIÓN:

1.- Athlete account Setting: CONFIGURACIÓN.

- Configuración de Training Peaks.
- Gestión de deportistas, basic y Premium.
- Que es el FPT y como determinarlo.
- Ajustar zonas del deportista.
- Importar datos de dispositivos Auto Sync.

2.- Calendar: PROGRAMACIÓN.

En este bloque se desarrolla como programar entrenamientos, configurar librerías básicas de entrenamiento, adjuntar ficheros, etc.

- Librerías: preparar tus propias librerías.
- Confección de entrenamientos: desarrollo entrenamientos utilizando los workout.
- Planificación.
- Planificar para grupos.
- Dual Calendario.
- Uso de los planes fijos de entrenamiento.
- Feedback.

3.- ATP: PLANIFICACIÓN.

En este bloque aprenderemos a planificar una temporada de entrenamientos en función al calendario de tus deportistas, utilizando diferentes herramientas según el perfil del deportista y de la información o historial de cada uno de ellos.

- Planificación: como crear un ATP.

- Metodologías: Horas, TSS semanal, CTL objetivo.
- Ejemplo práctico.

4.- Análisis de Gráficos y Métricas Dashboard.

Análisis de métricas. Y las métricas más importantes:

- PMC: El gráfico que más información nos da y como interpretarlo.
- TSS, IF: como se calcula e interpretación.
- CTL, ATL, TSB
- PM, PN, IF, VAM, etc.

5.- HOME Introducción al WK5

Análisis semanal de los deportistas en un solo plano. Herramienta que nos ayuda a identificar los entrenamientos realizados o no realizados por grupo de deportistas en una sola visualización.

Pequeña introducción al análisis de datos con WK5 herramienta muy potente del análisis de métricas.

DESARROLLO DEL CURSO

El curso será on-line en directo, donde el alumno podrá preguntar al profesor las dudas que puedan ir surgiendo en el momento. El acceso a la plataforma es sencillo y el alumno se puede conectar a través del ordenador, tablet o móvil.

Las clases quedarán grabadas para que el alumno que no pueda asistir en directo a la conferencia pueda verlo en su zona privada cuando lo necesite.

El curso tendrá un componente práctico del uso de la aplicación.

INSCRIPCIÓN

- 1- Si el alumno **no posee zona privada**, para poder inscribirse al curso y acceder al material del mismo, deberá **registrarse** desde el siguiente enlace:*
https://rfec.com/index.php/smartweb/auth/acceso_federacion
- 2- **El alumno deberá rellenar** dentro de su zona privada **sus datos personales** para que de este modo se pueda asociar su cuenta recién creada con el posterior registro en el curso. Esto también habilitará la pestaña **formación** en su zona privada; en la cual tendrá todo el material del curso.
- 3- Una vez el alumno haya realizado el proceso anteriormente descrito, podrá inscribirse a través del siguiente link:
<https://rfec.com/index.php/inscripcionescursos/curso/145>

*Deberá **seleccionar su CCAA de origen**; los extranjeros no residentes en España deberán registrarse a través de la Comunidad de Madrid.