

**TÍTULO:**

ENTRENAMIENTO POR VATIOS

**TIPO DE CURSO:**

WEBINAR ONLINE

**DIRECCIÓN:**

JAVIER FERNÁNDEZ ALBA

DIRECTOR ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

**FECHA:**

08/05/2020

**HORARIO:**

18:00 a 20:00

**INSTITUCIÓN IMPULSORA:**

ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES (RFEC)

**IMPORTE DE LA MATRÍCULA:**

20€ Federados

30€ No Federados

## **OBJETIVOS:**

La prescripción y el control del entrenamiento por vatios comenzó en el ciclismo entorno al año 2000, al principio eran escasos los potenciómetros y el conocimiento sobre el uso del mismo. En la actualidad ya son muchos los deportistas que entrenan con un potenciómetro y hacen uso de sus prestaciones, en muchas ocasiones sacando poco provecho por falta de información o conocimientos.

El presente curso quiere introducir a los alumnos al conocimiento de los principales datos que debemos conocer con el potenciómetro, para sacar mayor provecho de su utilización y, sobre todo, poder interpretar la cantidad de información que proporcionan los diferentes software de gestión y análisis de datos.

El potenciómetro es una excelente herramienta para el control de las cargas de entrenamiento, y valoración de las diferentes métricas.

## **DESTINATARIOS:**

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

Deportistas.

## **METODOLOGÍA:**

El curso se impartirá de manera online en un aula virtual. Unos días antes de la fecha de celebración recibirá vía mail un link de acceso a la citada aula así como las instrucciones para conectarse a la misma.

## **PROGRAMA DEL CURSO**

- Entrenar con Potenciómetro vs Pulsómetro.
- Diferentes tipos de potenciómetros.
- FTP y rangos de entrenamiento, iLevels.
- Uso de métricas básicas, PM, PN, IF, TSS, etc.
- Análisis e interpretación de datos CTL, TSB, ATL
- Perfil de Potencia.

## **TITULACIÓN**

Los asistentes recibirán certificado de aprovechamiento que acredita la asistencia al curso.