

TÍTULO DEL CURSO:

CURSO DE TRAININGPEAKS

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 **9 Mayo** de 18:00 a 19:00 h: Presentación y Configuración

2ª Sesión **9 Mayo** de 19:00 a 20:00 h: Calendar Programación de entrenamiento.

3ª Sesión **13 Mayo** de 18:00 a 19:00 h: ATP Planificación

4ª Sesión **13 Mayo** de 19:00 a 20:00 h: Análisis de Métricas

5ª Sesión **16 Mayo** de 18:00 a 19:00 h: Home, Feedback, Metrics, Training Plan

6ª Sesión **16 Mayo** de 19:00 a 20:00 h: WKO

7ª y 8ª Sesión **20 Mayo** de 18:00 a 20:00 h: Mesa redonda aclaración de dudas y ejemplos prácticos.

HORARIO:

18:00 a 20:00

DURACIÓN:

8 HORAS

INSTITUCIÓN IMPULSORA:

ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES (RFEC) y TP University

IMPORTE DE LA MATRÍCULA:

Técnicos y deportistas programa Tecnificación RFEC **Gratis**

80 € Federados – 120 € No Federados

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, Feedback, Metrics, Training Plan

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.

6.- Introducción al WKO

Introducción al análisis de datos con WKO herramienta muy potente del análisis de métricas.

7.- Aclaración dudas

En este tema podremos plantear cuestiones relacionadas con los aspectos vistos durante el desarrollo del curso.

8.- Prácticas

Veremos algunos ejemplos prácticos para el análisis de deportistas.

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- Inscribirse al curso a través del siguiente link:
<https://rfec.com/index.php/smartweb/inscripcionescursos/curso/404>
- 2- Si aún no posee zona privada para acceder al material del curso deberá registrarse desde el siguiente enlace: *
https://rfec.com/index.php/smartweb/auth/acceso_federacion
- 3- Rellenar dentro de su zona privada sus datos personales para asociar su cuenta recién creada.

*Debe seleccionar la CCAA de origen; los extranjeros deberán registrarse a través de la Comunidad de Madrid.