

SIMPOSIO SALUD-RENDIMIENTO.

DIETA Y EJERCICIO, COMBINACIÓN NECESARIA

Fechas: 16-17 Noviembre 2007

Lugar: Vitoria-Gasteiz

Dirigido a: estudiantes y licenciados de CCAFD, entrenadores, preparadores físicos.

Viernes, 16 de Noviembre.

15:30-16:10: Introducción: “Fisiología de la inactividad vs fisiología del ejercicio”.

Dra. Sara Maldonado Martín y Dr. Julio Calleja González.

16:15-16:55: “Metabolismo de los carbohidratos y rendimiento”.

Dra. Victoria Pons

16:55-17:00: Preguntas

17:00-17:40: “La nutrición como complemento de la actividad física en la salud”.

Dr. Sabino Padilla Magunacelaya

17:40-17:45: Preguntas

17:45-18:00: Descanso

18:00-18:40: “Carbohidratos y fluidos para promover la recuperación después del entrenamiento”.

Victoria Pons

18:40-18:45: Preguntas.

18:45-19:25: “Antioxidantes y vitaminas: relación con ejercicio intenso y salud”.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

19:25-19:30: Preguntas

Sábado:

10:00-10:40: Introducción: “Actividad física y entrenamiento: necesidad y rendimiento”

Don Javier Orbañanos y Don Gorka Iturriaga

10:45-11:25: “Optimización del volumen e intensidad del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza y potencia muscular en la salud”.

Dr. Mikel Izquierdo

11:25-11:30: Preguntas

11:30-12:10: “Afinamiento para la competición”.

Dr. Iñigo Mujika Antón

12:10-12:15: Preguntas

12:15-12:30: Descanso

12:30-13:10: “Prescripción del ejercicio para la salud como opción terapéutica”.

Doña Mariona Violán y Fors

13:10-13:15: Preguntas

13:15-13:55: “Desentrenamiento”.

Dr. Iñigo Mujika Antón

13:55-14:00: Preguntas