



VIERNES 17 NOV

17:00

Apertura

Intervienen: **M^a Pilar del Canto Pérez**, Decana de COLEF Asturias y **autoridades presentes**.

17:30 a 19:30

Entrenamiento I

“Optimización de los entornos hormonales en el entrenamiento de fuerza”

David García López

Doctor con mención europea en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Vicerrector de Investigación y Relaciones Internacionales en la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

“La importancia el entrenamiento de fuerza en el ciclismo”

David Barranco Gil

Doctor y Licenciado en ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Miembro del grupo de investigación de

“Cycling Health and Performance” de la Universidad Europea de Madrid.

Debate

Descanso

20:00 a 21:00

Bloque de Iniciación y Formación al Entrenamiento

“Construir al ciclista”

Emma Pérez del Río Pertierra

Lda. en Ciencias de la Act. Física y el Deporte.

Asesora Deportiva.

Preparación física de ciclistas.

Debate

SÁBADO 18 NOV

MAÑANA

09:30 a 13:00

Entrenamiento II

“Ejercicios para el acondicionamiento de la musculatura del tronco”

Francisco José Vera García

Doctor en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Decano de la Facd. de Ciencias Sociosanitarias.

Director del Grupo de Investigación BIOMECH en Biomecánica para la salud y el rendimiento deportivo.

“El entrenamiento de la fuerza en jóvenes deportistas”

Jaime Fernández

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Oviedo.

Profesor de la Universidad de León.

Coordinador del Área de Entrenamiento Deportivo en la Federación Española de Tenis (RFET. Área de Docencia e Investigación).

Descanso

“Realidades y mitos en las ayudas ergogénicas nutricionales en el deporte”

Raquel Blasco

Médico especialista responsable de la Unidad de Medicina Interna del Centro Regional de Medicina Deport. de la Junta de Castilla y León
Miembro de Grupo de expertos de nutrición deportiva (Nutrimed) y del grupo de expertos de Prevención de lesiones de la SEMED/FEMEDE.

Debate

TARDE

16:30 a 18:00

Gestión Deportiva

Descanso activo a cargo de **Yolanda Fernández Rodríguez**, nº Col. 53138

“Gestión de la actividad deportiva en el Real Grupo Cultura Covadonga”

Jose Ignacio Aybar González

Licenciado en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Nº Col 13650

Director deportivo del Real Grupo Cultura Covadonga (RGCC).

Debate

Descanso activo

18:00 a 20:00

Entrenamiento III

“El apoyo al entrenamiento desde la perspectiva de la Biomecánica y el Análisis del Rendimiento”

Javier Argüelles Cienfuegos

Licenciado en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Especialista del Consejo Superior de Deportes en Biomecánica y Análisis del Rendimiento. CAR de Sierra Nevada.

“Entrenamiento para la reducción del componente graso”

José Miguel del Castillo Molina

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CCAFYDE - Col. 55255 INEF).

Entrenador, Profesor E.F. y Vocal COPLEF Madrid.

Debate

20:00

Cierre

* Modera: D. Enrique Blanco .

* Sujeto a modificaciones por causa mayor .