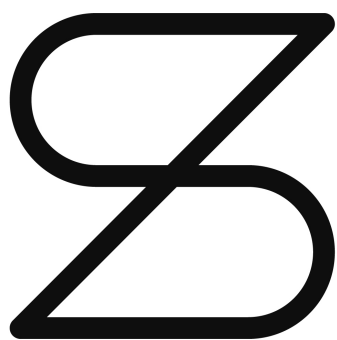




scienze
formación

hit

entrenamiento interválico aeróbico de
alta intensidad

Fecha:

6 de mayo de 2017

Lugar:

Aula Magna - Universidad San Jorge, Zaragoza

Horario:

9 a 14h

Duración:

5 horas

Plazas:

60

Precio:

Hasta el 7 de abril

Licenciados/Graduados y profesionales: 60

Estudiantes de otras universidades: 50

Estudiantes y profesores Universidad San Jorge: 30

Hasta el 5 de mayo

Licenciados/Graduados y profesionales: 70

Estudiantes de otras universidades: 60

Estudiantes y profesores Universidad San Jorge: 40



**José López
Chicharro**

@ChicharroJL

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid y especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, desarrolla su actividad como Catedrático en Fisiología del Ejercicio en la Escuela de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la Universidad Complutense de Madrid.

Sus investigaciones y conocimientos en el campo de la fisiología del ejercicio le permiten haber dirigido 14 tesis doctorales, haber impartido más de 50 Cursos de Formación Continuada en relación a la fisiología del ejercicio y a la Actividad Física y la Salud, haber publicado más de 70 artículos JCR en diversas revistas de alto impacto nacionales e internacionales y haber escrito más de 20 libros relacionados con la Medicina de la Educación Física y del Deporte.

Su actividad investigadora se ha visto reconocida por la Comisión Nacional Evaluadora de la Actividad Investigadora del Ministerio de Educación y Ciencia de Madrid con 3 quinquenios de investigación (1990-1995 / 1996-2001 / 2002-2007), además de recibir el primer y el segundo Premio Nacional de Investigación en Medicina del Deporte en el año 2001 y con el segundo premio Nacional de Investigación en Medicina del Deporte en el año 2000.

Todos estos méritos le permiten ser referencia en distintas publicaciones internacionales de Medicina del Deporte y fisiología del ejercicio.

Introducción

El Entrenamiento Interválico Aeróbico de Alta Intensidad (HIT) es un modo de entrenamiento muy eficaz para la mejora del rendimiento aeróbico. En este curso profundizaremos en las bases fisiológicas del HIT, en las distintas metodologías de aplicación (intensidad, duración intervalos, recuperación, número series, etc.) y en diferentes propuestas de periodización.

Programa

1. Bases fisiológicas del HIT
2. Aspectos metodológicos del HIT
3. Respuestas y adaptaciones fisiológicas al HIT
4. Aplicación de HIT en clínica y en promoción de la salud
5. Discusión-Coloquio

Metodología

El curso se desarrollará completamente presencial
Todos los inscritos tendrán acceso a documentación (mayoritariamente artículos científicos) relacionada con los temas abordados en el curso.
Los artículos referidos se ofrecerán en su idioma original.

Dirigido a

- Graduados/Licenciados y estudiantes en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Profesores/Maestros de Educación física, Entrenadores y Preparadores Físicos
- Graduados/Diplomados y estudiantes de Fisioterapia
- Graduados/Licenciados y estudiantes en Medicina, especialidad Educación Física y Deportiva
- Graduados/Diplomados y estudiantes en Dietética y Nutrición

Cómo apuntarte en tres pasos

1. Facilitándonos los siguientes datos:
 - Nombre y apellidos
 - DNI
 - Profesión
 - Email de contacto
 - Teléfono de contacto
 - Dirección postal completa
 - Cuenta de twitter (ejemplo @for_sienze)
2. Ingresa el importe correspondiente al número de cuenta **ES65 0081 0363 3000 0135 0542** del banco Sabadell con el siguiente concepto: HIT + Nombre y apellidos
3. Envíanos tus datos y el justificante de pago a:
contacto@scienzeformacion.es

Normativa

Scienze Formación se reserva el derecho de anular o modificar las fechas de aquellos cursos que no alcancen un mínimo de inscripciones necesarias, teniendo derecho el alumno al reintegro total del importe abonado.

En caso de renunciar al curso una vez matriculado, si se realiza 20 días antes del comienzo del curso se devolverá el 50% del importe pagado. Si es posterior no se devolverá el importe abonado.

Si el curso fuese anulado o pospuesto, Scienze Formación no se hace responsable de los gastos de desplazamiento y alojamiento que los alumnos hubieran realizado.