

## Curso Online: WK05 y Triatlón

- Fecha: Viernes 4-11-18 de Octubre
- Horario: 16h a 21h
- Plazas: 35
- Horas: 15h
- Precio

No federados y federados en otras comunidades: 175€

Federados en la Comunidad Valenciana: 150€

- **Profesor: Javier Sola**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Post Grado en Alto Rendimiento de deportes Cíclicos

Fundador de la empresa Training4LL

Especialista en rendimiento humano. Biomecánica y entrenamiento

WK05 es más que una herramienta de reportes, una máquina analítica. Utilizando su fisiología única, WK05 te ayuda a identificar tus fortalezas y debilidades o las de tus atletas. Además, te permite revisar lo que consideres más importante para ti o tus atletas. De igual manera, podrás obtener información con mejor enfoque y más detallada, para mejorar en tus entrenamientos.

\*Las clases serán grabadas y compartidas para que los alumnos/as puedan disponer de ellas una vez finalizado el curso.



## Información del Curso

- Introducción a la WKO
- Explicación de métricas:
  - Pmax
  - FRC
  - mFTP
  - TTE
  - Stamina
  - Resistencia a la Fatiga
- Análisis del rendimiento:
  - Relación de mFTP respecto a Vo2max
  - Valoración de la Pmax
  - Valoración de FRC
  - Resistencia a la Fatiga
- Análisis de las competiciones / requerimientos de SP/OL y LD en función de las métricas:
  - Crea las bases para utilizar diferentes charts. Charts ideales para el triatlón
- Entrenamiento interválico: uso de WKO para su prescripción
- Carga de entrenamiento
- Running with power:
  - Dispositivos
  - Zonas de entrenamiento
  - Métricas relacionadas con la biomecánica de la carrera
  - Análisis de entrenamientos y competiciones
  - Prescripción del entrenamiento



- Evaluación. Crea tu propia vista o dashboard
- Mesa redonda para cuestiones y preguntas

