

## CURSO DE NUTRICIÓN PARA TRIATLETAS DE MEDIA Y LARGA DISTANCIA

- **Docente:** Raúl López Grueso
- **Fecha:** Viernes, 5 de mayo
- **Modalidad:** Teórico práctico
- **Lugar:** Sede de la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana (C/Aviación 15, Manises)
- **Horario:** 16h a 21h (5 horas)
- **Plazas:** 30
- **Precio:** **25€ federados en la Comunidad Valenciana**  
**35€ no federados u otras comunidades autónomas**

### OBJETIVOS:

- Conocer y aprender sobre el gasto energético y necesidades en entrenamientos y pruebas de triatlón de media/larga distancia.
- Valorar las necesidades personales de los deportistas en base a tests y diferentes pruebas.
- Conocer e interpretar los factores de rendimiento y su relación con el metabolismo del triatleta en base a las características de la prueba y del deportista.
- Conocer, elaborar y adaptar la alimentación y suplementación a utilizar en entrenamientos y competiciones de triatlón de media/larga distancia.
- Conocer y utilizar estrategias nutricionales para usar adecuadamente en competición de triatlón de media/larga distancia.

### CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE VERÁS EN EL CURSO:

1. Requerimientos energéticos y nutricionales de la media y larga distancia
  - Datos de pruebas de esfuerzo y test metabólicos
2. Factores de rendimiento y relación con metabolismo/hidratación
  - Demandas a cubrir según el objetivo del triatleta: ejemplos de entrenamiento, competición, métricas y software.
3. Alimentación del triatleta: pre, durante y post competición
  - Alimentación en casa, durante el viaje, hotel y en la competición (comprar, transporte, cocinar...)
4. Suplementación del triatleta: alimentos naturales y/o productos
  - Comprar vs preparar: qué y por qué
5. Factores clave y errores a minimizar/evitar
  - Cómo usarlo todo: pre, durante y post (entrenamiento o competición)

**Contacto para más información: Javier Quirós ([javier.quirós@triatlocv.org](mailto:javier.quirós@triatlocv.org))**

