

CURSO DE MEDICIONES DE LACTATO Y OXIGENACIÓN MUSCULAR EN TRIATLÓN: DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

- Fecha: 21 Y 22 DE NOVIEMBRE
- Plazas: 20
- Horas: 10h
- Precio

No federados y federados en otras comunidades: 100€

Federados en la Comunidad Valenciana: 85€

- Programación:

Viernes, 21 de noviembre - ONLINE

17h a 19h:

- Lactato, ¿por qué se utiliza en la práctica deportiva? Fundamentos para usarlo en el entrenamiento de triatlón.
- ¿Qué es Moxy y por qué debes utilizar la oxigenación muscular?
-

Sábado, 22 de noviembre - PRESENCIAL

Lugar: Centro educativo de Cheste

9h a 13h:

- **De la Teoría a la práctica:** Repaso teórico anterior llevado a la práctica mientras realizamos pruebas de campo en los segmentos de triatlón, con toma de lactato y el uso de Moxy.



15h a 19h:

- **Análisis de datos:** Repaso y análisis de los datos obtenidos en la práctica.
- **Prueba de gases en segmento de triatlón:** Test de campo con el medidor de gases portátil K5, lactato y Moxy. Análisis y relación de todos los datos obtenidos
- Profesores:

Raúl López Grueso

- CAFD
- Dietista-Nutricionista
- Entrenador Nivel III de Triatlón, Atletismo y Ciclismo
- Clean Sport – Antidoping Advisor (UKAD)
- TrainingPeaks L1 Coach
- Stryd Coach

Jorge Belmonte

- Entrenador Nivel III de triatlón
- CEO y Director de Fitness One, empresa dedicada a la preparación física y recuperación de lesiones con el uso de tecnología vanguardista.
- **OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN:**
 - Formar en la medición de lactato de forma **directa, práctica y fiable** en natación, ciclismo y carrera a pie.
 - Capacitar en el uso de dispositivos de **oxigenación muscular con tecnología NIRS (MOXY Monitor)**.
 - Comprender la información fisiológica clave: **oxigenación, hemoglobina y metabolismo muscular en tiempo real**.
 - Integrar los datos en la **planificación, control y análisis del entrenamiento individualizado**.
 - Fomentar el uso de herramientas accesibles para entrenar con **criterios científicos y prácticos**.



- **CONTENIDO DESTACADOS:**

- Fundamentos del metabolismo en ejercicio, respiración, oxigenación muscular y su medición en la práctica.
- Toma de datos en prueba de campo en las diferentes disciplinas del triatlón con dispositivo de lactato portátil.
- Uso del **MOXY Monitor** para analizar oxigenación muscular en directo.
- Interpretación de datos: lactato + NIRS.
- Aplicación inmediata en entrenamientos reales e integración con datos de prueba de esfuerzo con gases.
- Casos prácticos y toma de decisiones basada en datos objetivos.

¿POR QUÉ ESTA FORMACIÓN ES DIFERENTE?

- Formación **teórico-práctica** orientada a la acción
- Uso de herramientas tecnológicas **actuales y accesibles**.
- Alto valor aplicado: **mejora inmediata de la calidad del entrenamiento**.
- Aprendizaje sencillo.
- Abierta a entrenadores de todos los niveles y deportistas interesados en el rendimiento.

