Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 – SEVILLA

CURSO ONLINE NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA AL TRIATLON

- **Este curso online tiene como objetivo dar a conocer desde una parte teórica y práctica aspectos relacionados con la nutrición deportiva enfocada al ámbito del rendimiento y la salud aplicada al triatlón para así tener un conocimiento de los puntos fundamentales y herramientas para poder practicar los tres deportes garantizando la salud de los deportistas y mejorar el rendimiento deportivo.**

- **El curso constará de 10h de formación (7 horas de clase online en formato webinar repartidas entre las tres disciplinas deportivas que conforman el triatlón y 3 horas de trabajo en la plataforma online de la Escuela de Entrenadores FATRI).**

- **La fecha de realización del curso será la semana del 12 al 18 de Julio, durante esa semana se realizarán las clases online en formato webinar y todos los contenidos del curso (actividades, autoevaluaciones, webinars, material de apoyo educativo, temario,…) estarán disponible a través de la plataforma educativa. El curso se realizar a través de la plataforma educativa "Escuelas Entrenadores FATRI". El horario del curso será facilitado con antelación vía mail.**

- **El costo de la inscripción al curso es de 75€ (60€ para los técnicos andaluces federados en triatlón) e incluye el acceso a las clases online en directo y a todos los contenidos del curso ubicado en la plataforma educativa.**

Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 – SEVILLA

- **Todos los alumnos que completen las actividades del curso (incluyendo la asistencia a los webinars en directo o su visualización en diferido), recibirán su certificación de la realización del curso por parte de la Federación Andaluza de Triatlon.**

- **Inscripciones:**

La inscripción se hará on-line a través de la plataforma on-line de inscripción de la Federación Andaluza de Triatlón http://inscripciones.triatlonandalucia.org

El plazo de inscripción se abrirá a las 10:30 horas el miércoles 16 de Junio y se cerrará a las 14 horas del miércoles 7 de Julio.

Para incidencias con las inscripciones mandar un e-mail inscripciones@triatlonandalucia.org o llamar al teléfono 639616571

- **Temario del curso:**

1. **Introducción a la nutrición.**
2. **Nutrientes (Macronutrientes y Micronutrientes)**
3. **Gasto calórico**
4. **Periodización de la nutrición.**
5. **Consideraciones especiales de la nutrición en triatlón.**
6. **Ayudas ergogénicas "Suplementación".**
7. **Nutrición de la mujer**
8. **Nuevas tecnologías aplicadas a la nutrición.**
9. **Nutrición de un triatleta de elite.**

Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 – SEVILLA

- **Profesores:**

Ignacio González García

Formación Ciencias y Tecnología de los Alimentos (UCAM)

Deportista Alto Nivel de Triatlon por el Consejo Superior de Deportes

Alejandro Cañas del Palacio

Graduado en Ciencias del Deporte (Universidad de Granada)

Máster Alto rendimiento Deportiva (Comité Olímpico Español)

Máster Investigación Medicina y Psicología Deportiva (Universidad de Málaga)

Víctor Rubio Gálvez

Dietista-Nutricionista (Universidad Alfonso X)

Máster Internacional en Nutrición clínica y deportiva.

Nutricionista Deportista Alto Rendimiento

** El acceso a la plataforma educativa y las instrucciones de acceso al curso serán enviadas vía email el día de finalización del periodo de inscripciones.*

**Para cualquier duda en relación con el curso pueden contactar a través de:*

fatri@escuelaentrenadoresfatri.com

https://escuelaentrenadoresfatri.com/es/