

Workshop “Ergometría y Gasto Energético”

cronograma de actividades - modalidad presencial

Horario	Día 1- Viernes 30 de Julio 2021
15:45 - 16:00	Inscripción y registro
16:00 - 16:15	Historia y conceptos básicos
16:15 - 16:30	Metabolismo: Generalidades
16:30 - 16:45	
16:45 - 17:00	
17:00 - 17:15	
17:15 - 17:30	Sistemas Energéticos
17:30 - 17:45	
17:45 - 18:00	
18:00 - 18:15	Coffee Break - Receso
18:15 - 18:30	Sistema Cardiovascular
18:30 - 18:45	
18:45 - 19:00	
19:15 - 19:30	Pruebas indirectas en campo para la determinación del Vo2 pico
19:30 - 19:45	Escalón de Astrand
19:45 - 20:00	Escalón de Balke
20:00 - 20:15	Escalón de McArdle
20:15 - 20:30	RockPort (13 min)
20:30 - 21:00	Leger (8min)
	Copper (12 min)

Horario	Día 2- Sábado 31 de Julio 2021
9:00 - 9:15	Pruebas indirectas en cicloergómetro para la determinación del Vo2 pico Astrand
9:15 - 9:30	
9:30 - 9:45	
9:45 - 10:00	YMCA
10:00 - 10:15	
10:15 - 10:30	Almuerzo (libre)
10:30 - 10:45	
10:45 - 11:00	
11:00 - 11:15	Storer en cicloergómetro
11:15 - 11:30	
11:30 - 11:45	YMCA
11:45 - 12:00	
12:00 - 12:15	EB- Test
12:15 - 12:30	
12:30 - 12:45	Pruebas indirectas en cicloergómetro para la determinación del Vo2 pico Pugh
12:45 - 13:00	
13:00 - 13:15	
13:15 - 13:30	Coffee Break - Receso
13:30 - 13:45	
13:45 - 14:00	
14:00 - 14:15	Gasto energético en movimiento humano: Aplicaciones prácticas para el nutricionista
14:15 - 14:30	
14:30 - 14:45	
14:45 - 15:00	
15:00 - 15:15	
15:15 - 15:30	
15:30 - 15:45	
15:45 - 16:00	Gasto energético en movimiento humano: Aplicaciones prácticas para el nutricionista
16:00 - 16:15	
16:15 - 16:30	
16:30 - 17:00	Preguntas y respuestas. Cierre
17:00 - 17:15	
17:15 - 17:30	Clausura y entrega de constancias

*El presente cronograma podrá estar sujeto a cambios

Necesidades para el curso:

- Monitor de frecuencia cardiaca (opcional)
- Computadora portátil o Tablet (opcional)
- Ropa y calzado deportivo
- Calculadora científica

Indicaciones para el curso:

48 hrs antes del inicio del curso, deberá suspender el uso de:

- alcohol
- tabaco
- cafeína o cualquier otro estimulante