

2 ediciones 57 alumnos 2 docentes 99 Horas cátedra 3 módulos 2 certificados 2 avales científicos

Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Ciclistas de Mountain Bike y Ruta

Organiza: International Endurance Group

INICIO

3 DE SEPTIEMBRE DE 2025

FIN DE INSCRIPCIONES

18 DE SEPTIEMBRE DE 2025

MODALIDAD

100% ONLINE

IDIOMA

EN ESPAÑOL

SINCRONICIDAD

MIXED LEARNING

CAMPUS VIRTUAL

LMS PROPIO

Docentes



Facundo Ahumada

Endurance Tool.
Entrenamiento de la Resistencia.



Ricardo Chambers

Universidad Nacional de La Plata.
Programación y Evaluación del Ejercicio.

Presentación

En general las capacitaciones sobre ciclismo, y hemos sido parte de muchas en los últimos 20 años tanto como alumnos o docentes, brindan muchos conceptos (valoración del rendimiento, ayudas ergogénicas, fisiología, bioquímica, recuperación), como piezas de un rompecabezas, que luego el alumno debe arreglárselas para armar, y es algo que nosotros hemos hecho en el pasado. En esta formación queremos proponer un enfoque completamente diferente, queremos ver y analizar el rompecabezas ya armado, y concretamente el plan de entrenamiento y los puntos clave para realizar la tarea más importante para todos los entrenadores de ciclismo: programar planes de entrenamiento realmente efectivos para lograr los objetivos de los ciclistas que entrenan. Y no es solo programar, hay que hacerlo 1) rápido, de manera muy eficiente, 2) siendo capaz de enfocarse en lo que es realmente relevante, y 3) enfocándose en los verdaderos puntos débiles del ciclista. Nos concentraremos en estos 3 puntos clave en base a las miles de horas de entrenamiento que hemos programado y analizado de ciclistas de todos los niveles en los últimos 15 años que han obtenido consistentemente victorias a nivel local, nacional, panamericano y mundial.

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

Contenidos

Módulo 1

20 horas cátedra | Comienza: 3 de septiembre de 2025 | Termina: 8 de octubre de 2025

Asignaturas:

Perfil de Rendimiento y Fisiología del Ciclismo

Facundo Ahumada, MSc y Prof. Ricardo Chambers.

- Perfil fisiológico de los ciclistas
 - Estado del arte en base a literatura científica actual
 - Datos de ciclistas que entrenamos
- Demandas fisiológicas de las competencias
 - Datos de la literatura científica
 - Datos que recolectamos en competencias en los últimos 10 años

Módulo 2

44 horas cátedra | Comienza: 8 de octubre de 2025 | Termina: 8 de noviembre de 2025

Asignaturas:

Valoración del Rendimiento

Prof. Ricardo Chambers.

- Valoraciones del rendimiento del ciclista
 - En laboratorio
 - En campo
- Potenciómetros
 - Ventajas y desventajas que observamos en los que están disponibles en el mercado
 - El potenciómetro como herramienta clave para el control de la intensidad, para el seguimiento del rendimiento y el *pacing* en determinadas competencias

Entrenamiento Inervalado

Facundo Ahumada, MSc.

- Progresiones específicas de entrenamiento intervalado (HIT)
 - Aspectos importantes a tener en cuenta para diseñar progresiones por zona para diferentes perfiles de ciclistas
 - Como construir una librería de sesiones, y progresiones para eficientizar el trabajo

Módulo 3

30 horas cátedra | Comienza: 8 de noviembre de 2025 | Termina: 8 de diciembre de 2025

Asignaturas:

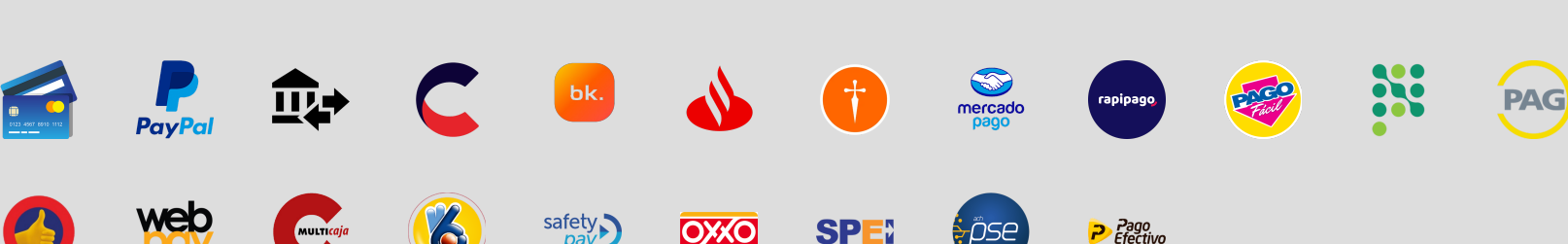
Programación del Entrenamiento

Facundo Ahumada, MSc y Prof. Ricardo Chambers.

- Toma de decisiones basada en datos
 - Por qué es crucial ser eficiente y entender cuales datos que son realmente relevantes
 - Interpretación de gráficos
 - A nivel de la sesión de entrenamiento
 - A nivel de plan
 - A largo plazo (varios años)

- Diseño de planes de entrenamiento efectivos para ciclismo con Endurance Tool
 - Planificar y periodizar
 - Programar
 - Analizar
 - Flujo de trabajo del entrenador
 - Análisis de casos reales de fracaso y éxito

Formas de pago locales en todo el mundo



Tarjetas de crédito o débito Internacionales y locales en 12 países de Latinoamérica y España, PayPal, Depósitos o transferencias bancarias en España, Argentina, Estados Unidos, Mexico y Uruguay, MercadoPago, Rapipago, Pago Fácil, PagosNet, Servipag, Sencillito, Webpay, Multicaja, Baloto, Pagos Seguros en Línea (PSE), SafetyPay, OXXO, SPEI, y PagoEfectivo.

Más información

Organizador



International Endurance Group

El IEWG está formado por profesionales jóvenes de diferentes países cuyo interés principal se centra sobre todos los deportes de resistencia (ciclismo, carrera, triatlón, remo, natación, Trail running, etc.) y temas relacionados...

Descripción

En general las capacitaciones sobre ciclismo, y hemos sido parte de muchas en los últimos 20 años tanto como alumnos o docentes, brindan muchos conceptos (valoración del rendimiento, ayudas ergogénicas, fisiología, bioquímica, recuperación), como piezas de un rompecabezas, que luego el alumno debe arreglárselas para armar, y es algo que nosotros hemos hecho en el pasado. En esta formación queremos proponer un enfoque completamente diferente, queremos ver y analizar el rompecabezas ya armado, y concretamente el plan de entrenamiento, y los puntos clave para realizar la tarea más importante para todos los entrenadores de ciclismo: programar planes de entrenamiento realmente efectivos para lograr los objetivos de los ciclistas que entrenan. Y no es solo programar, hay que hacerlo 1) rápido, de manera muy eficiente, 2) siendo capaz de enfocarse en lo que es realmente relevante, y 3) enfocándose en los verdaderos puntos débiles del ciclista. Nos concentraremos en estos 3 puntos clave en base a las miles de horas de entrenamiento que hemos programado y analizado de ciclistas de todos los niveles en los últimos 15 años que han obtenido consistentemente victorias a nivel local, nacional, panamericano y mundial.

Certificados

Certificado Final de Aprobación

- Otorga: International Endurance Group
- Formato: digital

Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Certificado Final de Asistencia

- Otorga: International Endurance Group
- Formato: digital

Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular.

Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Avales Científicos



American College of Sports Medicine



International Endurance Group

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION



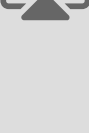
100% ONLINE

Para realizar esta formación no se requiere ninguna instancia presencial.



EN ESPAÑOL

Todo material de estudio obligatorio es en español. Puede haber material en otro idioma, pero es opcional.



MIXED LEARNING

Algunas clases ya están grabadas, pero hay encuentros en vivo (sincrónicos) y foros sincrónicos.



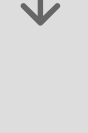
ACCESO EXTENDIDO

Luego de finalizada esta formación el 8 de diciembre de 2025, tendrá UN AÑO MÁS para seguir ingresando y revisando material, descargando certificaciones, etc.



LMS PROPIO

Esta formación se realiza en el campus virtual de Online Education Center.



TODO QUEDA GRABADO

Toda la interacción en vivo (clases, conferencias, sesiones de consulta, etc.) queda grabada para que pueda reproducir cuando y cuantas veces desee.



99 HORAS CATEDRA

3 módulos y 2 docentes. Las horas cátedra se corresponden con los créditos ECTS.



100% SEGURO

Si International Endurance Group no cumple con lo publicitado en esta formación, le devolvemos el 100% de su dinero invertido.