

Programa 2020

15:30 hrs: Mujer deportista y características según etapas del ciclo vital.

Dr. Matías Moran (Clínica MEDS)

- ☒ Fisiología hormonal femenina.
- ☒ Factores de riesgo de lesiones.
- ☒ Lesiones frecuentes.
- ☒ Necesidades nutricionales de la mujer deportista
- ☒ Bases del RED-S (triada de la deportista)
- ☒ Prevención, diagnóstico y seguimiento

16:30 hrs: Metabolismo Energético y Musculo Esquelético ¿Hay diferencias?

Prof. Hugo Cerda. PhD.MSc.

- ☒ VO2 max y Mujer
- ☒ Metabolismo mitocondrial y no Mitocondrial
- ☒ Hay diferencias en la generación de energía?
- ☒ Son las mujeres más débiles en la generación de energía?
- ☒ Son la respuesta hormonal limitante en la respuesta muscular en la mujer?
- ☒ Aplican las mismas metodología de entrenamiento muscular en la mujer?
- ☒ Consideraciones anatómicas y respuesta a los entrenamientos musculares
- ☒ Podríamos generar una metodología muscular propia en la mujer?

17:30 Horas: Discusión y Coffe Break

18:00 hrs: Aspectos fisiológicos, biomecánicos y metodológicos en la Preparación Muscular de la Mujer deportista.

Prof. MSc. Carlos Cardemil

- ☒ Ganancia de fuerza y potencia
- ☒ Métodos de entrenamiento
- ☒ Es importante la hipertrofia muscular?
- ☒ Importancia de la preparación muscular para diferentes deportes.
- ☒ Existe una mejor planificación muscular para la mujer deportista?

19:00 hrs: Aspectos fisiológicos y metabólicos a considerar en el entrenamiento de Endurance en la mujer deportista.

Prof. Jorge Cajigal PhD.MSc.

- Volumen de entrenamiento para el mejoramiento aeróbico, es lo mismo que los hombres?
- Eficiencia mecánica condiciones anatómicas favorables?
- Respuesta a los entrenamientos de HIIT
- Que podríamos considerar en la planificación metodológica?
- Se consideran cargas diferencias en el proceso de entrenamiento?
- Intensidad en función de que parámetros? Los mismos de los hombres?