

**7 e 8
novembro
2025**

OBRA DOIRO DE

FISIOLOXÍA DEPORTIVA e NOVAS METODOLOXÍAS no ADESTRAMENTO DE ALTO NIVEL



**XUNTA
DE GALICIA**



**DEPORTE
GALEGO**

Duración 4 sesións en 2 días

Datas Venres 7 de novembro (09:00-20:30 h)
Sábado 8 de novembro (09:30-20:45 h)

Lugar Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD)



Dirixido a:

- Adeptadores/as e técnicos/as deportivos/as
- Deportistas
- Xuíces/zas e árbitros/as
- Graduados/as en Ciencias da Actividade Física e do Deporte
- Médicos/as deportivos/as
- Graduados/as en Nutrición
- Fisioterapeutas
- Mestres/as universitarios/as
- Estudiantado de grados, master e doutorado

Programación

Data	MÓDULO	TÍTULO
Venres 7 de novembro	A-1) 09:00/16:30 h	Fisioloxía e Bioquímica do Exercicio e do adestramento: Zonas de adestramento, avaliación e métodos.
	A-2) 16:30/20:30 h	Comprensión fisiolóxica-metodolóxica: do laboratorio ao campo de adestramento. Actualización dos paradigmas tradicionais en deportes cíclicos.
Sábado 8 de novembro	B-1) 09:30/14:00 h	Continuum Enerxético en deportes Acíclicos intermitentes (Exemplo: Fútbol), preparación xeral e especializada. H.I.I.T. e derivacións, con e sen base científica.
	B-2) 15:00/20:45 h	Nutrición deportiva integrada na programación do adestramento: cargas do adestramento / recuperación. Fatiga muscular. Ambientes adversos (calor e hidratación).



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

* Prazas limitadas.

** Curso gratuito con acceso á documentación.