



The Wellness Company



JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN TECHNOGYM

Desde Technogym nos complace contribuir en la formación continua de los alumnos y exalumnos del Master de Alto rendimiento del COE, presentando los resultados del reciente estudio publicado en la revista científica Sensors realizado con el equipamiento Skillrun en colaboración con la UCAM (*''Electromyography, Stiffness and Kinematics of Resisted Sprint Training in the Specialized SKILLRUN® Treadmill Using Different Load Conditions in Rugby Players''*).

Título de la ponencia: "**Cambios en la activación muscular, la rigidez y la cinemática al usar el tapiz especializado SKILLRUN® bajo diferentes condiciones de entrenamiento resistido (Trineo vs. Paracaídas). De la teoría a la práctica**".

Fecha: viernes 10 diciembre a las 18.30 (duración estimada 90 minutos)

Formato: Streaming a través Go to webinar, desde estudio de grabación con Skillrun disponible

Idioma de la presentación: español

Descripción de contenidos: Teoría y práctica

- Demandas del rugby, importancia del sprint y entrenamiento de sprint resistido.
- Principio de especificidad del entrenamiento y problemática en la selección de cargas.
- Objetivos, metodología, resultados y aplicaciones prácticas del estudio.
- Características (software y mecánicas) y modalidades de RST con Skillrun de Technogym.
- Entrenamiento de empuje de trineo con 20, 55 y 90% del peso corporal. 15-m de distancia. 3 min de descanso entre repeticiones andando a 3km/h.
- Entrenamiento con paracaídas con XS, XL y 3XL. 15-m de distancia. 3 min de descanso entre repeticiones andando a 3km/h.

Docentes:

- Dr Julio Calleja: Profesor del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Facultad de Educación y Deporte de la UPV/EHU (Universidad del País Vasco), profesor honorario de la Facultad de Kinesiología de Zagreb en Croacia y profesor del Centro Olímpico de Estudios Superiores del Comité Olímpico Español desde 2016. Imparte docencia en más de 30 másteres y/o doctorados en diversas universidades (España, Portugal, Costa Rica, Croacia, Serbia).
- Antonio Martínez Serrano: Estudiante predoctoral (beca FPI) en Ciencias del Deporte en la Universidad Católica San Antonio de Murcia. Realiza su labor investigadora en el Centro de Investigación en Alto Rendimiento Deportivo de la UCAM (CIARD-UCAM). Secretario del área de eventos, marketing y redes sociales de la Strength & Conditioning Society.

Con la colaboración de: Universidad Católica de Murcia y SCS Strength & Conditioning Society