



“PRESTAKUNTZA FISIKOA ETA ELIKADURA, ERDI MENDI ETA GOI MENDI ESPEDIZIOETARAKO”

PREPARACIÓN FÍSICA Y ALIMENTACIÓN PARA EXPEDICIONALES A MEDIA Y ALTA MONTAÑA

KURTSO TEORIKO-PRAKTIKOAK
CURSOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

1 KURTSOA (1º curso)

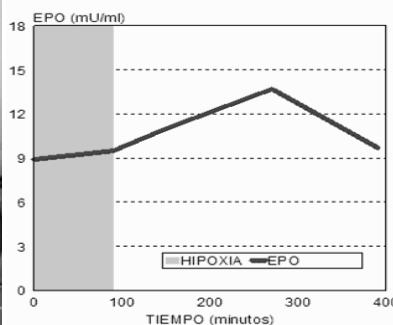
“PRESTAKUNTZA FISIKOA ETA ALTUERAKO ENTRENAMENDUAK ERDI ETA MENDI GARAIETARAKO”

PREPARACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTOS EN ALTITUD PARA MEDIA Y ALTA MONTAÑA

Azaroak 23 eta 24 (23 y 24 de Noviembre)



SECRECIÓN DE ERITROPOYETINA ENDOGENA TRAS 90 MINUTOS DE HIPOXIA SIMULADA A 5000 metros



HIZLARIAK (PONENTES):

Aritz Urdampilleta, Iker Lopez eta Alberto Zerain.

2. KURTSOA (2º curso)

“ARRISKU MEDIKU-NUTRIZIONALAK, ELIKADURA ETA FARMAKOLOGIA ERDI ETA GOI MENDI ESPEDIZIOETAN”

RIESGOS MÉDICO-NUTRICIONALES, ALIMENTACIÓN Y FARMACOLOGÍA EN LAS EXPEDICIONES A ALTAS ALTITUDES

Arazoak 30-Abenduak 1 (30 de Noviembre y 1 de Diciembre)

HIZLARIAK (PONENTES):

Jose Miguel Martínez, Aritz Urdampilleta eta Saioa Gómez.



3. KURTSOA (3º curso)

“METEOROLOGIA MENDIAN”

METEROLOGIA EN LA MONTAÑA

Abenduak 14 eta 15 (14 y 15 de Diciembre)



HIZLARIA (PONENTE): **Joseba Areitio.**

LEKUA (LUGAR)

Kirol Irakaskuntzan Eskola, KIROLENE. Eusko Jaurlaritza/ Centro de Enseñanza Deportivas, KIROLENE. Gobierno Vasco (Durango)

K2 Kiroldedia. Kirol Fisiologiaoko Unitatatea. Altuerako Entrenamenduak/ **Centro Deportivo K2.** Unidad de Fisiología del Deporte. Entrenamientos en Altitud. (Vitoria-Gasteiz).

PREZIOAK (PRECIOS)

Kurtso bakoitza 80€ (3 kurtsoak = 130€)/ Cada curso 80€ (3 cursos = 130€)

INFORMAZIO GEHIAGO (MÁS INFORMACIÓN).

www.kirolene.net

coordinadorfc@kirolene.net (Iker. 667786389)

