

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA ESTRATÉGICA

Dictado por: Dr. José Alí Gallardo

Duración Total	16 Horas Académicas
Frecuencia	Intensivo (2 Días - 8h c/u)
Área	Ingeniería del Deporte y Alto Rendimiento

Cronograma Formativo

Bloque 1: Fundamentos de Periodización (4h)

Estudio profundo de Macrociclos y Mesociclos para la estructuración del éxito deportivo.

Bloque 2: Sistemas y Cargas (4h)

Análisis de las cargas de trabajo y su impacto en la fisiología del atleta.

Bloque 3: Metodología del Diseño (4h)

Herramientas técnicas para la creación de sesiones de entrenamiento eficientes.

Bloque 4: Práctica Profesional (4h)

Elaboración guiada de un plan de entrenamiento anual estratégico.