

INNOVA
ACADEMY

AULA VIRTUAL

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ATLETISMO

CON RAÚL LÓPEZ GRUESO



DESCRIPCIÓN

Este webinar tiene por objetivo abordar las modalidades atléticas desde un enfoque nutricional y en base al entrenamiento y las situaciones particulares más importantes, tanto en iniciados como en competidores, desde la velocidad al fondo y pasando por saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. En este webinar se mostrará qué hay que tener en cuenta nutricionalmente, entenderás la ventaja que supone una alimentación adecuada y adaptada, y aprenderás a no echar por tierra toda tu preparación y dedicación debido a una incorrecta planificación nutricional.

CON RAÚL LÓPEZ GRUESO

Diplomado en Nutrición Humana y Dietética (Universidad de Granada).

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad de Granada)

Másteres Oficiales en Nutrición Humana (Universidad de Granada) y Fisiología (Universidad de Valencia). Grado de Doctor en Fisiología (UV/KCL).

Entrenador Nacional de Triatlón (nivel III - FETRI) y Atletismo (Real Federación Española de Atletismo).

Antropometrista ISAK I.

Profesor universitario, Investigador y Colaborador con diversas entidades/deportistas, sobre Fisiología, Nutrición y Ciencias del Deporte, especializado en rendimiento, envejecimiento y salud. CEO-

Fundador "ENDURALOG: Fisiología-Entrenamiento Deportivo-Nutrición".



DIRIGIDO A PÚBLICO GENERAL

DURACIÓN: **137 MINUTOS**

PRECIO: **19,95€**

INNOVAONLINEACADEMY.ES