



FEDERACION MADRILEÑA DE KARATE Y D.A.

C/ Alberche 21 ,28007 Madrid
Telf. 91 501 81 44 Fax: 91 552 28 78

E-mail: secretaria@fmkarate.com
www.fmkarate.com

CURSO TÉCNICO NUTRICION DEPORTIVA (2/3)

CIRCULAR50/2021

PONENTE: **D. ALBERTO GARCÍA CARRO (C.N. 5º DAN).**
- Entrenador Nacional de Karate.
- Licenciado en CC. de la Actividad Física y del Deporte (UPM).
- Experto en Nutrición y Planificación Dietética (UCM).
- Investigador en ImFine Research Group (UPM).

LUGAR: Conferencia On-line (Plataforma Zoom) se enviará clave.

FECHA: 24 de abril

HORA: de 17 a 19 h.

TEMARIO:

1. Estrategias de reducción de peso en kumite.
2. Experiencia de un bicampeón del mundo en kumite y dieta práctica.

OBJETIVO

S:

1. Conocer los efectos de las estrategias de reducción de peso en deportes de combate.
2. Entender las necesidades nutricionales del competidor de kumite de alto nivel.
3. Adquirir las herramientas básicas para elaborar una dieta a un competidor de kumite.

CONTENIDOS:

1. Estrategias de control de peso y métodos para bajar de peso en deportes de combate.
2. Consecuencias de las estrategias de reducción rápida de peso corporal.
3. Experiencia de un deportista de alto nivel: entrevista a un bicampeón del mundo.

PARTICIPANTES: Desde cinturón marrón y 16 años

CUOTA: El curso es GRATUITO.

Para todos los afiliados a la F.M.K y D.A. en el 2021

38 € para toda persona no afiliada a la F.M.K. y D.A.

NOTA:

El número de inscripciones es LIMITADO, por lo que se respetará rigurosamente el orden de llegada hasta completar el cupo.

Se entregará certificado de asistencia a todo el que lo solicite.

Las inscripciones a través de la Plataforma antes del 22 de abril.

Madrid, 29 de marzo de 2021

Vº Bº EL PRESIDENTE


ANTONIO TORRES SERRANO



DIRECTOR E.M.P. y A. no C.


RICARDO VILLACIEROS BELMONTE