



FEDERACION MADRILEÑA DE KARATE Y D.A.



**CURSO COMPLEMENTARIO TÉCNICO
"AYUDAS ERGOGÉNICAS EN KUMITE"**

CIRCULAR 121/2022

PONENTES: ALICIA ARENAS GÓMEZ

Dietista-Nutricionista (col. MAD00691).

Antropometrista ISAK I.

Licenciada en CC. Químicas.

Dietista-Nutricionista en Centro Garenas.

ALBERTO GARCÍA CARRO (C.N. 5º DAN).

Entrenador Nacional de Karate.

Licenciado en CC. de la Actividad Física y del Deporte (col. 64658).

Experto Universitario en Nutrición Humana y Dietética.

Investigador en ImFine Research Group (INEF-UPM).

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

FECHA: Sábado 19 de noviembre de 2022

HORA: Mañana de 10:00 a 12:00 horas.

TEMARIO: Análisis de los suplementos deportivos con mayor evidencia en el rendimiento de deportistas de combate.

OBJETIVOS:

- Aclarar los conocimientos actuales sobre los suplementos deportivos para deportes de combate.
- Describir las ayudas ergogénicas que la comunidad científica avala para deportes de combate.
- Mostrar los efectos de los suplementos deportivos y su adecuada posología para competidores de kumite.

CONTENIDOS:

- Industria de la suplementación.
- Consideraciones previas a la toma de suplementos deportivos.
- Descripción de las ayudas ergogénicas seleccionadas para kumite.
- Acción y efectos del suplemento en el organismo.
- Posología y timing.

PARTICIPANTES: A partir de 16 años

CUOTA: El curso es **GRATUITO** para todos los afiliados a la F.M.K y D.A. en el 2022.
38 € para toda persona no afiliada a la F.M.K. y D.A.



FUJIMAE

bms.



ALBERGUE RURAL
EL PILAR DE GREDOS



FEDERACION MADRILEÑA DE KARATE Y D.A.



NOTA:

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

Se entregará certificado de asistencia al finalizar el curso.

Las inscripciones a través de la Plataforma antes del 17 de noviembre de 2022

Madrid, 17 de octubre de 2022

Vº Bº EL PRESIDENTE

ANTONIO TORRES SERRANO



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

JORGE VILLACIEROS RODRÍGUEZ



FUJIMAE

bms.



**ALBERGUE RURAL
EL PILAR DE GREDOS**