

CURSO DE NUTRICIÓN EN KARATE

PONENTE: D. ALBERTO GARCÍA CARRO (C.N. 5º DAN).

*Licenciado en CC. de la Actividad Física y del Deporte (UPM).

*Experto en Nutrición y Planificación Dietética (UPM).

*Investigador en ImFine Research Group (Departamento de Salud y Rendimiento Humano Facultad de CC. de la Actividad Física y del Deporte-UPM).

LUGAR: POLIDEPORTIVO DAOIZ Y VELARDE.

C/Alberche, 21 (Sede de la F.M.K.)

FECHA: DOMINGO 17 de Febrero de 2019.

HORARIO: Mañana: de 10:00 a 13:00 horas.

TEMARIO: 1. Nutrición y Salud. 2. Nutrición Deportiva. Generalidades. Estrategias Nutricionales.
3. Nutrición para competidores de Karate. 3.1. Alimentación en Deportes de Combate 3.2. Planificación nutricional de la temporada 3.3. La alimentación antes, durante y después de la competición de Karate. 3.4. Dieta en los desplazamientos.
4. Suplementación nutricional en karate.
5. Mitos nutricionales y Dietas alternativas

EDAD: A partir de 18 años.

CUOTA: El curso es GRATUITO, para todos los afiliados a la F.M.K. y D.A. en el 2019, 36 € 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 DIPLOMA al finalizar el curso a todos los asistentes.

Las inscripciones deberán realizarse antes del Jueves 14 de Febrero de 2019 y deberá realizarse a través de la plataforma de gestión de licencias.

Madrid, 24 de Enero de 2019.

Vº Bº EL PRESIDENTE



ANTONIO TORRES SERRANO



**DIRECTOR ACTIVIDADES
NO COMPETITIVAS**



JOSE FERNANDO MARTINEZ SERRANO