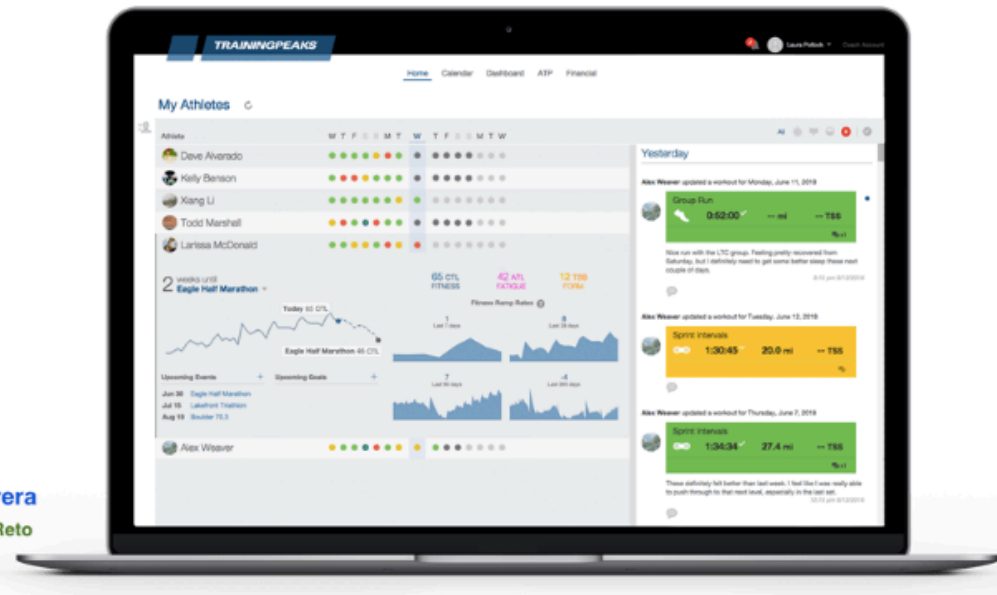


**Organízate y agiliza tu comunicación.**

**Ve fácilmente a todos tus corredor@s y sus datos en un solo lugar, haciendo que la planificación, el seguimiento y la comunicación sean más fáciles que nunca.**

Curso de Training Peaks Avanzado en Deportes de Carrera

Organiza La UDIMA y Comparte Tu Reto



**1. Descripción del Curso de Training Peaks Avanzado para Deportes de Carrera.**

Curso y certificación:	Training Peaks Avanzado en Deportes de Carrera	
Nº Créditos:	2 ECTS (40 h)	Precio del curso: 349 €
Fechas de inscripción:	01-02-2023 al 25-04-2023	Ingreso en cuenta: ES23 2038 2447 6760 0080 3744 (concepto TrainingPeaks Avanzado) ó pago en la <a href="#">WEB</a>
Duración:	Fecha de inicio: 25/04/2023	Fecha de finalización: 31/07/2023 ó 15 de octubre para segundo intento
Profesora:	Gema Quiroga Folgueira	

**Descripción**

Actualmente el control y monitorización del entrenamiento de l@s corredor@s a través de las plataformas online está abriendo un nuevo ámbito de actuación para l@s entrenador@s. La plataforma internacionalmente más reconocida es Training Peaks. Por ello, presentamos este curso novedoso y de gran ayuda para la comunidad Runner. El manejo de dicha plataforma "profesionaliza" el sector online que cada día crece más. Actualmente existe un gran vacío en dicho mercado ya que el enfoque habitual de la plataforma ha sido para ciclismo. Nuestra propuesta es centrarnos en l@s corredor@s. El presente curso es 100% online y lo certifica la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA). Está especialmente diseñado para profesionales que deseen dedicarse al entrenamiento de corredor@s de resistencia: ruta, montaña, pista.

¿Cómo se computarán las horas dedicadas a TP durante el curso de experto?

- a) 12 h de webinars y vídeos formativos.
- b) 40 h de trabajo del estudiante (12h de webinars/vídeos + 15h de trabajo propio en su cuenta de TP + 10h en el trabajo final).



## Resumen de la información básica del curso.

### 1.- Material de referencia

- VÍDEOS
- WEBINARS EN DIRECTO
- PDFs preparados por el profesorado
- ENLACES a post de Training Peaks

### 2.- Requisitos para aprobar.

- A. Mostrar una planificación anual preparada para un@ corredor@ en base a competiciones-retos-test.
- B. Preparar 2 meses de entrenamientos realizados con el constructor de entrenamiento y con las directrices de los contenidos de métodos de resistencia vistos en el curso. Sólo los entrenamientos de carrera + entrenamientos cruzados.
- C. Análisis y feedback de datos de los entrenamientos subidos por l@s corredor@s durante 2 semanas.
- D. Análisis y feedbacks de una competición-reto-test ya sea A, B o C (sólo una).

### 3.- Fechas de entrega y calificación del trabajo final

La tarea de evaluación final se cierra del 31 de julio de 2023 a las 23:59.

Periodo de recuperación del trabajo del 01 de octubre al 09 de octubre de 2023 a las 23:59.

### 4.- Baja en el curso.

Una vez que se inicia el curso el 25 de abril, no se realizarán devoluciones. Hasta el 24 de abril se devolverá el 100% de lo abonado.

## Temporización del curso

<b>Configuración de cuenta, gestión de clientes, introducción a métricas:</b>				
<b>Unidad 1.</b>	Configuración de la cuenta como entrenador Gestión de atletas: altas/bajas y configuración de perfiles Terminología específica Métricas individuales de los corredores: Establecimiento de zonas de entrenamiento: por pulsaciones, vatios, ritmo y PE	<b>TM* (horas dedicadas por el estudiante)</b>		
Docente	Gema Quiroga	WEBINAR		
Actividades	WEBINAR Participación en foro	Fecha de realización:	25/04/2023 15:00 a 16:30	1h 30 min

<b>Planificación de entrenamientos.</b>				
<b>Unidad 2.</b>	Cómo construir entrenamientos estructurados. Organización biblioteca. Inclusión de IF, TSS y desnivel +/- como medidores de intensidad	<b>TM* (horas dedicadas por el estudiante)</b>		
Docente	Gema Quiroga	WEBINAR		
Actividades	WEBINAR Participación en foro	Fecha de realización:	9/05/2023 15:00 a 16:30	1h 30 min

<b>Unidad 3.</b>	<b>Análisis y feedbacks de los entrenamientos realizados.</b> Datos específicos: gráficos de vatios/pulso/ritmo y desnivel. Análisis de datos de técnica de carrera y de caminar. Estado de fatiga/descanso para ajustar cargas futuras. Análisis específico de los entrenamientos en montaña (CaCos). Feedbacks corred@r y entrenad@r. Introducción al manejo de las métricas avanzadas en entrenamientos cruzados: Caminar, Bici, esquí, natación, otros.	<b>TM* (horas dedicadas por el estudiante)</b>		
Docente	Gema Quiroga	WEBINAR		
Actividades	WEBINAR Participación en foro Presentación de casos prácticos	Fecha de realización:	23/05/2023 15:00 a 16:30  06/06/2023 15:00 a 16:30	3h 00min

<b>Unidad 4.</b>	<b>Creación del Plan de Entrenamiento Anual</b> Por horas/por TSS/ por CTL Propuesta para trail running	<b>TM* (horas dedicadas por el estudiante)</b>		
Docente	Gema Quiroga	WEBINAR		
Actividades	WEBINAR Participación en foro Presentación de casos prácticos	Fecha de realización:	22/06/2023 15:00 a 16:30	1h 30

<b>Unidad 5.</b>	<b>Carga crónica y aguda.</b> Interpretación de gráficas. Tratamiento específico aplicado al trail running y ruta	<b>TM* (horas dedicadas por el estudiante)</b>		
------------------	---	--	--	--

Docente	Gema Quiroga	WEBINAR		
Actividades	WEBINAR Participación en foro Presentación de casos prácticos	Fecha de realización	29/06/2023 16:00 a 17:30	1h 30

Unidad 6.	<b>Análisis y feedbacks de las competiciones.</b>	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
	Datos específicos: gráficos de vatios/pulso/ritmo y desnivel. Análisis de datos de técnica de carrera y de caminar Estado de fatiga/descanso para elegir o estructurar la carga preparatoria para competiciones futuras.. Feedback corred@ y entrenador@			
Docente	Gema Quiroga	WEBINAR		
Actividades	WEBINAR Participación en foro Presentación de casos prácticos	Fecha de realización	06/07/2023 15:00 a 16:45	1h 45

Las fechas y horarios de los webinars son orientativos. El calendario puede sufrir modificaciones. En caso de cambios, se notificarán con antelación.

## COLABORACIÓN DE TRAININGPEAKS

### Diferentes opciones según interés al entrenad@r o corred@r

- Un año de suscripción con un 20% de descuento en Training Peaks Premium Athlete Edition durante UN AÑO.
- Entrenadores/corredor@s que quieren darse de alta con cuenta de entrenador ILIMITADO: interesados en COACH UNLIMITED Licencia gratis (normalmente cuesta \$99) y 20% de descuento de TrainingPeaks Coach Unlimited Business Edition (\$49/mes) durante UN AÑO.
- Entrenadores/corredor@s que ya tienen COACH UNLIMITED: 20% de descuento de TrainingPeaks Coach Unlimited Business Edition (\$49/mes) durante UN AÑO.



**Nota: CTR y LA UDIMA no se responsabilizan de las promociones que ofrecen los colaboradores (TP, Coros y Stryd) en los cursos.**

### **CRITERIOS PARA APROBAR EL CURSO**

1. El estudiante obtendrá una calificación final del curso de APTO/NO APTO
2. Las calificaciones finales se publicarán por medios electrónicos (secretaría virtual).
3. Los estudiantes podrán presentarse a un máximo de dos convocatorias (ambas dentro del mismo curso escolar).
4. Cualquier estudiante que disponga o se valga de medios ilícitos en la realización del trabajo final o que se atribuya indebidamente la autoría de trabajos requeridos para la evaluación, tendrá la calificación de “suspenso” (0) y podrá asimismo ser objeto de expulsión del curso sin derecho a reclamar devolución económica ni reconocimiento de los créditos cursados y aprobados. En caso de necesitar utilizar material ajeno, contamos con la licencia CEDRO para estudiantes y profesores. Contactar

### **NOTA SOBRE PLAGIOS**

Según la Real Academia Española, “plagiar” significa copiar en lo sustancial obras ajenas dándolas como propias. Dicho de otro modo, plagiar implica expresar las ideas de otra persona como si fuesen propias, sin citar la autoría de las mismas. Igualmente, la apropiación de contenido puede ser debida a una inclusión excesiva de información procedente de una misma fuente, pese a que esta haya sido citada adecuadamente. Teniendo en cuenta lo anterior, el estudiante deberá desarrollar sus conocimientos con sus propias palabras y expresiones. En ningún caso se aceptarán copias literales de párrafos, imágenes, gráficos, tablas, etc. de los materiales consultados. En caso de ser necesaria su reproducción, esta deberá contemplar las normas adecuadas para la citación académica (revisar materiales sobre Estilo APA).

Los documentos que sean presentados en las actividades académicas podrán ser sometidos a diferentes mecanismos de comprobación de la originalidad (herramientas antiplagios que detectan coincidencias de texto con otras fuentes, comparación con trabajos de otros estudiantes, comparación con información publicada en internet, etc). El profesor valorará si el trabajo presentado cuenta con los criterios de originalidad exigidos o, en su caso, se atribuye adecuadamente la información no propia a las fuentes correspondientes.

La adjudicación como propia de información que corresponde a otros autores podrá suponer el suspenso de la actividad.

Los documentos presentados en las actividades académicas podrán ser almacenados en formato papel y/o electrónico y servir de comparación con otros trabajos de terceros, a fin de proteger la originalidad de la fuente y evitar la apropiación indebida de todo o parte del trabajo del



estudiante. Por tanto, podrán ser utilizados y almacenados por la Universidad, a través del sistema que estime, con el único fin de servir como fuente de comparación de cualquier otro trabajo que se presente.

## **NOTA SOBRE CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA**

En todos los textos redactados en el marco de la asignatura (actividades, comunicaciones con el profesor, examen, etc.) el estudiante deberá observar la corrección lingüística, discursiva y ortotipográfica, así como las normas básicas de la escritura académica. Por ejemplo, no poner tildes, cometer faltas de ortografía o expresarse de manera incoherente podrá ser motivo de suspenso de la actividad o del examen final.

## **ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL ESTUDIANTE**

En el período comprendido en las semana posterior a la entrega del trabajo final se emitirá la encuesta de satisfacción de los estudiantes sobre TP Avanzado. Dicha encuesta permanecerá accesible para su realización durante al menos dos semana y será anunciada por distintos medios. El objetivo de este estudio es recoger, en las condiciones más óptimas de objetividad, la percepción de la experiencia del estudiante con el fin de identificar áreas de mejora. Se garantiza la confidencialidad de las respuestas de los usuarios a lo largo de todo el proceso, manteniendo su independencia frente a los centros que audita y evalúa, velando por la mejora y la calidad de los títulos universitarios.

