



IV NATIONAL CONFERENCE



11 Y 12 NOVIEMBRE 2022
100% ONLINE

PATROCINADORES



PONENTES



David García

Presidente de NSCA Spain

PhD, BSc, MSc, CSCS*, NSCA-CPT*



Paloma Quintana

Dietista-Nutricionista

MSc, MSN, BSND, Food Sci Technol, TSAF



Blanca Romero

S&C Sel. ESP. Fútbol femenino

PhD., MSc, BSc, BEd, BPhy, CSCS



Juan R. Heredia

Ponente UAX

PhD(c), MSc, BSc, NSCA-CPT*



Tomás Freitas

Ponente UCAM

PhD., MSc, BSc, CSCS*



Pilar Hueso

Readaptadora Juventus FC

PhD., MSc, BSc, BPhy



María Arjona

Entrenadora y Fisioterapeuta

MSc, BSc, BPhy, CSCS



Carlos Iriarte

CEO Sport Up

MSc, BSc, CSCS, NSCA-CPT



Marcos Chena

S&C Fútbol Profesional

PhD, MSc, BSc, CSCS



Luka Svilar

S&C Bayern Munich Baloncesto

PhD, MSc, BSc, BPhy, CSCS



Rubén Rodríguez

Campeón ESP Powerlifting

MSc, BSc



Eduardo Valcarce

S&C Olympic Athletes

MSc, BSc, CSCS



Víctor Vázquez

Campeón ESP Powerlifting

MSc, BSc



Leti Pelegrín

Presentadora

MSc, BSc, NSCA-CPT

PROGRAMA

VIERNES 11 NOVIEMBRE

16.00 REGISTRO Y ACCESO AL AUDITORIUM ONLINE

16.15 INAUGURACIÓN

Dr. David García-López Presidente de NSCA Spain

**16.30 ENTRENAMIENTO ORIENTADO A LA HIPERTROFIA MUSCULAR:
ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICA"** *David García-López* PhD., MSc, BSc, CSCS*, NSCA-CPT*

17.30 BASES DE LA PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN EN FÚTBOL FEMENINO
Pilar Hueso PhD., MSc, BSc, BPhy

**18.30 CORE: EL MANEJO DE LA COLUMNA LUMBAR EN LOS CENTROS DE
FITNESS.** *Juan Ramón Heredia* PhD(c), MSc, BSc, NSCA-CPT*

19.30 CLAVES PARA GESTIONAR CON ÉXITO TU CENTRO DE ENTRENAMIENTO
Lic. Carlos Iriarte MSc, BSc, CSCS, NSCA-CPT

SÁBADO 12 DE NOVIEMBRE

16.00 PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN POWERLIFTING
Víctor Vázquez MSc, BSc *Rubén Rodríguez* MSc, BSc

**17.00 CAMBIO DE DIRECCIÓN EN DEPORTES DE EQUIPO: FACTORES
DETERMINANTES Y ESTRATEGIAS DE ENTRENAMIENTO** *Tomás Freitas* PhD., MSc, BSc, CSCS*

**18.00 ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN CORREDORES PARA LA
PREVENCIÓN DE LESIONES** *María Arjona* MSc, BSc, BPhy, CSCS

**19.00 PROTEÍNA DIETÉTICA EN LA PREVENCIÓN Y EL MANEJO DE LA SARCOPENIA EN EL
ADULTO MAYOR ASOCIADA AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**
Paloma Quintana MSc, MSN, BSND, Food Sci Technol, TSAF

20.00 MESA REDONDA DE FUERZA EN DEPORTES

Blanca Romero

PhD., MSc, BSc, BEd, BPhy, CSCS

Luka Svilar

PhD, MSc, BSc, BPhy, CSCS

Marcos Chena

PhD, MSc, BSc, CSCS

Eduardo Valcarce

MSc, BSc, CSCS