

# II NSCA SPAIN NATIONAL CONFERENCE

**NSCA CEU**  
APPROVED

\*2.0 CRÉDITOS CEU SI ERES ENTRENADOR NSCA

## 11-12 DICIEMBRE 2020

3-8PM (CEST-MADRID) • 100% ONLINE • PONENTES INTERNACIONALES •



**NSCASPAIN.COM**



# PROGRAMA

## VIERNES 11

**3:00 - 3:30 PM**

**ACTO DE APERTURA**

**3:30 - 4:30 PM**

ESTIMACIONES DEL CRECIMIENTO  
DE LA MASA MUSCULAR. DE LA  
CIENCIA A LA PRÁCTICA  
PEDRO J. BENITO PEINADO, PHD

**4:30 - 5:30 PM**

ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN  
LOS CENTROS DE FITNESS  
JUAN RAMÓN HEREDIA, MS, NSCA-CPT

**5:30 - 6:30 PM**

ROL DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL  
CONTEXTO DEL PACIENTE  
ONCOLÓGICO  
LUCÍA SAGARRA. PHD

**6:30 - 7:30 PM**

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE  
ALTA INTENSIDAD, ¿DEPORTE  
EXTREMO O MODALIDAD?  
YURI FEITO, PHD, MPH, FACSM

**7:30 - 8:30 PM**

MESA REDONDA X 4:  
EFECTOS DEL CONFINAMIENTO EN  
EL ENTRENAMIENTO PERSONAL

# PROGRAMA

## SÁBADO 12

**3:00 - 4:00 PM**

**SESIÓN A 2 - ESTRATEGIAS DE ENTRENAMIENTO DURANTE EL CONFINAMIENTO Y LA DESESCALADA EN DEPORTISTAS DE EQUIPO**

MÓNICA HONTORIA, PHD  
OLIVER GONZALO SKOK, PHD

**4:00 - 5:00 PM**

**ENTRENAMIENTO PERSONAL ONLINE ORIENTADO AL RENDIMIENTO**  
JESÚS RIVILLA, PHD

**5:00 - 6:00 PM**

**CÓMO OPTIMIZAR LA RECUPERACIÓN A TRAVÉS DE PROTOCOLOS ERGOGÉNICOS - NUTRICIONALES**  
MIREIA PORTA, MS

**6:00 - 7:00 PM**

**VALORACIÓN FUNCIONAL EN EL ENTORNO DEL FITNESS**  
RODRIGO A. ARAYA, LIC

**7:00 - 8:00 PM**

**SESIÓN A 2 - ENTRENAMIENTO PERSONAL Y NEGOCIO**  
LETI PELEGRIN, MBA  
CARLOS IRIARTE, MS, CSCS, NSCA-CPT

**8:00 - 8:30 PM**

**ACTO DE CLAUSURA**



# Ponentes



**JUAN R. HEREDIA**  
PROFESOR UAX, CEO IICEFS



**PEDRO J. BENITO**  
PROFESOR UPM



**LUCÍA SAGARRA**  
ESPECIALISTA EN EF Y  
CÁNCER



**BRET CONTRERAS**  
GLUTE LAB



**YURI FEITO**  
PROFESOR KENNESAW  
STATE UNIVERSITY



**DUNCAN FRENCH**  
VICEPRESIDENT  
PERFORMANCE UFC



**JESÚS RIVILLA**  
PREPARADOR FÍSICO  
SELECCIÓN ESPAÑOLA DE  
BALONMANO



**MIREIA PORTA**  
NUTRICIONISTA Y  
TECNÓLOGA ALIMENTARIA  
EN FC BARCELONA



**RODRIGO A. ARAYA**  
LIC. KINESIOLOGÍA Y  
FISIATRA, EDUCADOR EXOS  
INTERNACIONAL

## SESIÓN A DOS: ESTRATEGIAS DE ENTRENAMIENTO DURANTE EL CONFINAMIENTO Y LA DESESCALADA EN DEPORTISTAS DE EQUIPO



**MÓNICA HONTORIA**  
EQUIPO NACIONAL DE  
GIMNASIA RÍTMICA



**OLIVER GONZALO SKOK**  
SEVILLA FC

## SESIÓN A DOS: ENTRENAMIENTO PERSONAL Y NEGOCIO - MARCA PERSONAL, EMPRENDIMIENTO Y VENTAS



**CARLOS IRIARTE**



**LETICIA PELEGRIN**

## MESA REDONDA: EFECTOS DEL CONFINAMIENTO EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL - CLIENTES Y ENTRENADORES



**MIGUEL A. CANO**  
SÉ MOVIMIENTO



**ADRIÁN CASTILLO**  
FISSAC



**BRUNO SUÁREZ-**



**CÉSAR COLLAZO**  
E-MOTION