



Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 – SEVILLA

HORARIOS CURSO ONLINE NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA AL TRIATLON

•Horarios del temario del curso:

Lunes 12 Julio – 20h-22h

Introducción a la nutrición deportiva

Macronutrientes

Gasto Calórico

Martes 13 Julio – 20h-22h

Ayudas Ergogénicas

Periodización de la Nutrición

Miércoles 14 Julio – 20h-22h

Nutrición de la mujer

Nuevas tecnologías aplicadas a la nutrición

Jueves 15 Julio – 20h-22h

Consideraciones especiales de la nutrición en triatlón.

Nutrición de un triatleta de Elite.