



## **PRESUPUESTO**

**Gailurra Mendi Taldea**

**“CURSO ALIMENTACIÓN, FÁRMACOLOGÍA Y ENTRENAMIENTO INTEGRADO PARA LA PREVENCIÓN DEL MAM Y PREPARACIÓN FÍSICA EN ALPINISTAS”**

**Curso teórico-practico**




## **LUGAR.**

Teórico (Gailura Mendi Taldea) + Práctico (Vitoria-Gasteiz. Centro Deportivo K2).



## PROFESORADO

	<p><b>Lic. Aritz Urdampilleta</b></p> <p>Profesor de Kirolene. Entrenamiento y Fisiología del Alpinismo. Profesor Invitado de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) Asesor Nutricional y Deportivo. Nutriaktive. Redactor de la Revista SpoTraining. Sección de Nutrición y Farmacología Deportiva.</p>
	<p><b>Lic. Saioa Gómez-Zorita</b></p> <p>Profesora-Investigadora. Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) Asesora de suplementos y fármacos para los deportistas. Nutriaktive. Redactor de la Revista SpoTraining. Sección de Farmacología Deportiva.</p>



## PROGRAMA

### **Bloque 1: FISILOGIA DEL LA ALTITUD Y MAL AGUDO DE MONTAÑA**

- 1) Fisiología de la Altitud e Hipoxia Intermitente (ARITZ).
- 2) Riesgos Medico-Nutricionales en Altas Montañas (ARITZ).

### **Bloque 2: NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTRATEGIAS DIETÉTICAS**

- 3) Necesidades Nutricionales e Hidratación en Altas Montañas (ARITZ)
- 4) Estrategias Dietético-Ergonutricionales y Suplementación para la Alta Montaña (ARITZ).

### **Bloque 3: FÁRMACOS EN LA ALTA MONTAÑA E INTERACCIONES**

- 5) Fármacos utilizados y Botiquín Farmacológico para el Alpinismo (SAIOA).
- 6) Interacciones Fármaco-Nutricionales en la Alta Montaña (SAIOA-ARITZ).

### **Bloque 4: PREPARACIÓN FÍSICA EN ELALPINISMO: ESTTERNAMIENTOS EN HIPOXIA INTERMITENTE**

- 7) Preparación Física para los deportes de larga duración y alta montaña (TEORICO-PRACTICO) (ARITZ).
- 8) Entrenamientos en altitud e hipoxia intermitente en los deportistas y alpinistas (TEORICO-PRACTICO) (ARITZ).

### **Bloque5: ENTRENAMIENTO INTEGRAL: NUTRICIÓN + ENTRENAMIENTOS ESPECÍFOCO EN AYUNAS**

- 9) Preparación Física Integral para los Alpinistas (ARITZ):
  - a. Preparación física combinado a la dita: entrenamiento en ayunas en el alpinismo.

<b>TOTAL HORAS</b>	24
<b>TOTAL DÍAS</b>	5

5 días de 4 horas.

El último día 4 + 4 horas. Practico. Entrenamientos (Mañana) + Hipoxia Intermitente (Tarde).



**PROPUESTA DE CALENDARIO. 2014.**

**Posibilidades clases: Lunes-Miércoles-Viernes**

Sem.	ABRIL	MAYO	JUNIO
1º			
2º	<p>Fisiología de la Altitud e Hipoxia Intermittente (ARITZ).</p> <p>Riesgos Médico-Nutricionales en Altas Montañas (ARITZ).</p> <p><b>FECHA: 9 ABRIL (Miércoles)</b> <b>HORA: 16.00-20.00.</b></p>	<p>Necesidades Nutricionales e Hidratación en Altas Montañas (ARITZ)</p> <p>Estrategias Dietético-Ergonutricionales y Suplementación para la Alta Montaña (ARITZ).</p> <p><b>FECHA: 14 MAYO (Miércoles)</b> <b>HORA: 16.00-20.00.</b></p>	<p>Bases teóricas del entrenamiento en altitud e hipoxia.</p> <p>Preparación Física Integral para los Alpinistas: Entrenamiento en Ayunas (ARITZ).</p> <p><b>FECHA: 11 JUNIO (Miércoles)</b> <b>HORA: 16.00-20.00.</b></p>
3º	<b>SEMANA SANTA</b>		
4º		<p>Fármacos utilizados y Botiquín Farmacológico para el Alpinismo (SAIOA).</p> <p>Interacciones Fármaco-Nutricionales en la Alta Montaña (SAIOA-ARITZ).</p> <p><b>Preparación Física</b> para los deportes de larga duración y alta montaña (ARITZ).</p> <p><b>FECHA: 21 MAYO (Miércoles)</b> <b>HORA: 16.00-20.00.</b></p>	<p><b>Entrenamiento Especifico en la Montaña (ARITZ)</b></p> <p><u>HORA: 9.00- (6 personas/hora)</u></p> <p><b>FECHA: 25 JUNIO (Miércoles)</b> <b>HORA: 9.00-12.00.</b></p> <p><b>Entrenamiento en Hipoxia Intermittente (ARITZ)</b></p> <p><u>HORA: 17.00- (3 personas/hora).</u></p> <p><b>FECHA: 25 JUNIO (Miércoles)</b> <b>HORA: 17.00-21.00.</b></p>