

1º cohorte

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva Aplicada al Running

OPTIMIZA EL RENDIMIENTO Y CUIDA LA SALUD DEL CORREDOR,
CON BASE CIENTÍFICA

CRONOGRAMA



PROGRAMACIÓN ACADÉMICA

Certificación Internacional en Nutrición Deportiva Aplicada al Running:
Optimiza el rendimiento y cuida la salud del corredor, con base científica

CLASE	DOCENTE	PROGRAMACIÓN
Módulo 1 Fundamentos fisiológicos y planificación previa a la carrera		
1. Corre con ciencia: fundamentos energéticos en el running	Jair Aburto	28-10
2. Evalúa, planifica y rinde: claves nutricionales antes de la maratón	Pedro García	30-10
3. Carbohidratos: el combustible principal para los atletas de resistencia (running)	Rebecca Randell	04-11
4. Previo a la largada: nutrición e hidratación estratégica para maximizar tu rendimiento	Anunziata Morris	06-11
Semana de receso del 07-11 al 14-11		
Módulo 2 Estrategias durante la competencia y recuperación post-carrera		
5. Fueling en movimiento: nutrición e hidratación durante la carrera sin contratiempos	Jorge Cancino	18-11
6. Más allá de la meta: recuperación estratégica con nutrición para volver más fuerte	Anthony Wolfe	20-11
7. Suplementación deportiva: aplicaciones prácticas en el running	Rafael León	25-11
8. Corre mejor, corre más rápido: estrategias para mejorar tu técnica de carrera		27-11
9. Mentalidad de campeón: visualización y enfoque mental en el rendimiento del corredor	Joel García	02-12

Evaluación

Prueba desde el 03-12-25

Cierre Definitivo

19 de enero 2026

1º cohorte

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva Aplicada al Running

OPTIMIZA EL RENDIMIENTO Y CUIDA LA SALUD DEL CORREDOR,
CON BASE CIENTÍFICA

CRONOGRAMA

