

## PROGRAMA SLOW TRAINING CONGRESS DEMOCRATIZANDO EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

### VIERNES 5 JUNIO

18:00 - 18:40 PRESENTACIÓN. Lucas Leal



#### **“El Músculo Importa”**

La musculatura supone aproximadamente el 40% de nuestro cuerpo. Es nuestro motor y el tejido clave sobre el que se habría de fundamentar cualquier programa de “ejercicio”. ¿Es el músculo la prioridad del Fitness actual?

18:45 - 19:45 Dr. Doug McGuff



#### **“El área bajo la curva 2.0”** (traducción simultánea)

En esta presentación Doug muestra cómo el Ejercicio de Fuerza previene la enfermedad, alarga la vida, cura el cáncer, salva la economía y saca lo mejor de los humanos. Una ponencia que repetimos por su importancia, pero con nuevas actualizaciones relativas a la tecnología anti-aging.

19:45 - 20:55 Dr. Doug McGuff



#### **“Estímulo-organismo-respuesta”** (traducción simultánea)

Una revisión actualizada de cómo la búsqueda de la hipertrofia nos ha permitido destapar los beneficios reales del Entrenamiento con Resistencias.

21:00 - 22:00 David Vázquez



#### **“Functional Training y Principios del Motor Learning”**

Principios de especificidad y transferencia como clave en el aprendizaje, en la mejora y en la optimización de movimientos específicos de nuestra vida diaria y gestos deportivos.

Además, cuestionaremos cómo se trabaja en el entorno del fitness y el deporte la mejora del equilibrio, la “estabilidad”, la “potencia”, etc. y cómo deberíamos entrenarlo en base a los fundamentos del *motor learning*.

## SÁBADO 6 JUNIO

9:00 - 10:30 Ismael Galancho



### **“Nutrición para la mejora de la composición corporal”**

Consecuencias metabólicas de altos niveles de grasa corporal y/o poca masa muscular. Además, se tratará la sarcopenia y sarcobesidad y cómo enfocar la nutrición para la mejora de ello.

10:35 - 11:45 Lucas Leal



### **“Be water my Friend”**

Nuestro tejido conectivo es viscoelástico (medio sólido y medio fluido), lo que le confiere un comportamiento y adaptaciones muy especiales. En esta ponencia Lucas desglosa la estructura molecular y el comportamiento de nuestro sistema músculo-esquelético para poder obtener los máximos beneficios del entrenamiento con el mínimo riesgo de lesión.

11:45 - 12:00 COFFEE BREAK VIRTUAL

12:00 - 13:00 Dr. Doug McGuff



### **“Luchando contra la Entropía”** *(traducción simultánea)*

Los principios clave del Ejercicio. Doug nos hace reflexionar sobre cómo se desarrolló la mitocondria desde una perspectiva evolutiva y lo que esto significa para el metabolismo y el ejercicio.

13:00 - 14:00 MESA DEBATE

### **“Pregúntanos lo que quieras”**

Doug, Lucas y varios especialistas en Entrenamiento de Fuerza y del sector de alta intensidad responderán a vuestras dudas y preguntas.

14:00 - 14:15 FINALIZACIÓN DEL CONGRESO