

**PROGRAMACIÓN DEL TALLER DE
LA TRIADA DE LA ATLETA FEMENINA**

LA TRIADA DE LA ATLETA FEMENINA APARECE PARA
HACERTE ENFERMAR.
APRENDE A ENTRENAR PARA POTENCIAR TU CUERPO,
NO PARA DESTRUIRTE.

1º PARTE

- Hablemos de la TRIADA DE LA ATLETA FEMENINA
 - Cuadro clínico.
 - Desarrollo de la condición.
 - Causas del desarrollo. Diversos factores y variables implicados.

¿Cómo revertir el proceso?

2º PARTE

- Deporte de competición vs práctica de ejercicio físico personal.

Señales importantes:

- Inicio de la práctica de ejercicio físico.
- Adhesión al ejercicio físico.
- Mantenimiento y señales de alarma.
 - **Adicción al ejercicio físico.**
 - **Sobreentrenamiento:** Aspecto psicológico y biológico.

3º PARTE

- Consecuencias de la TAF.
 - Rendimiento
 - Estado psicológico.
- ¿Cómo adecuar el entrenamiento a las pautas del organismo?

ASPECTO PRÁCTICO

ACTIVIDAD: Tomar conciencia de los aspectos personales en áreas de la nutrición, de la psicología y del rendimiento en los entrenamientos o prácticas deportivas. Evaluación personal.

MESA REDONDA

EXPOSICIÓN DE CASOS PERSONALES, DUDAS...

DURACIÓN:

Aproximadamente 2h o 2h:30min.

Nº DE PLAZAS:

Mínimo 12, máximo 20.

PRECIO:

30€

FECHAS:

(Próximamente más información)

LUGAR:

(Próximamente más información)