



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MEXICO

TALLERES RUMBO AL FORO MARATÓN

N°	FECHA	HORA	TEMA	Universidad	PONENTE
1	22 de mayo	20:00hrs	Ejercicios de fuerza para corredores <ul style="list-style-type: none"> Fuerza inteligente: el arma secreta para correr más y lesionarte menos -Entrenar fuerza sin arruinar tu rendimiento: la periodización que casi nadie hace bien 	CDFIS	Antonio Rubio Vargas
2	29 de mayo	20:00hrs	Métodos de entrenamiento rumbo al maratón y medio maratón <ul style="list-style-type: none"> Métodos de entrenamiento continuos Métodos de entrenamiento Discontinuos Métodos de entrenamiento cruzados (complementarios) 	IFICED	Víctor Manuel Mendoza Guzmán
3	5 de junio				
4	12 de junio				
5	19 de junio	20:00hrs	¿Cómo calentar correctamente antes de correr largas distancias? <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento General Calentamiento Especifico Calentamiento Mental 	IFICED	Víctor Manuel Mendoza Guzmán
6	26 de junio	20:00hrs	Suplementación segura (electrolitos, geles y energéticos) <ul style="list-style-type: none"> Suplementación con hidratos de carbono Suplementación con estimulantes e inhibidores de la fatiga 	CDFIS	José Alberto Guzmán Materas
7	3 de julio				
8	10 de julio				
12 de julio		Medio maratón			
9	17 de julio	20:00hrs	Señales de sobre entrenamiento y cómo manejarlas (descanso y recuperación) <ul style="list-style-type: none"> Señales Físicas Señales psicológicas Señales fisiológicas 	IFICED	Víctor Manuel Mendoza Guzmán



**GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO**
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

INSTITUTO DEL DEPORTE DE
LA CIUDAD DE MEXICO

N°	FECHA	HORA	TEMA	Universidad	PONENTE
10	24 de julio	20:00hrs	Importancia de fortalecer rodillas y tobillos en corredores <ul style="list-style-type: none"> Anatomía y biomecánica de la rodilla y el tobillo Prescripción de ejercicios de fortalecimiento para rodilla y tobillo Claves para el fortalecimiento de la rodilla y el tobillo con recursos limitados 	CDFIS	(Diego Casas Manríquez)
11	31 de julio				
12	7 de agosto				
13	14 de agosto	20:00hrs	Manejo de ansiedad y estrés antes de la competencia de maratón <ul style="list-style-type: none"> Síntomas de ansiedad y estrés Técnicas para el manejo de estrés y la ansiedad Acciones que favorecen el manejo de la ansiedad y el estrés 	IFICED	Víctor Manuel Mendoza Guzmán
14	21 de agosto	20:00hrs	Prevención de lesiones y manejo de lesiones comunes en corredores, uso de frío y calor <ul style="list-style-type: none"> Señales de alerta: cómo identificar una lesión a tiempo Uso básico del frío y el calor 	CDFIS	(Uriel Valerio Ramos)
22 de agosto		FORO MARATÓN			
30 de agosto		MARATÓN CDMX			