



RENDIMIENTO
EVOLUTIVO

M Á S T E R E N

Entrenamiento de Resistencia

I V E D I C I Ó N · P R O G R A M A 2 0 2 6 – 2 0 2 7

33 clases en directo · del 15 de octubre de 2026 al 3 de junio de 2027
Jueves a las 18:30 (hora de España) · todas las clases quedan grabadas

R E N D I M I E N T O E V O L U T I V O . C O M

OCTUBRE 2026

01	jue 15 oct	El mapa del entrenamiento Estructura. Romper mitos establecidos.	Manuel Sola
02	jue 22 oct	Fisiología del ejercicio I Los pilares del rendimiento.	Frederic Sabater
03	jue 29 oct	Fisiología del ejercicio II Curvas de potencia y velocidad, zonas y umbrales.	Manuel Sola

NOVIEMBRE 2026

04	jue 5 nov	Fisiología de redes Entender al organismo como un sistema complejo.	Manuel Sola
05	mié 11 nov miércoles	Inteligencia Artificial para el entrenamiento Qué puede hacer hoy por tu entrenamiento y cómo usarla.	Pablo Vázquez
06	jue 19 nov	El estímulo de entrenamiento Tipo, magnitud y frecuencia: lo que hace que una sesión funcione.	Manuel Sola
07	jue 26 nov	Entrenamiento de baja intensidad Diseñar sesiones aeróbicas que construyen.	Manuel Sola

DICIEMBRE 2026

08	jue 3 dic	Salud sistémica y adaptación biológica Cómo responde el organismo a los estímulos y cómo prevenir la enfermedad.	Jesús Álvarez-Herms
09	jue 10 dic	Entrenamiento de alta intensidad Dosis, progresión y pacing de los intervalos.	Manuel Sola
10	jue 17 dic	Análisis de datos con Intervals.icu La herramienta para leer el entrenamiento.	Frederic Sabater
11	mié 23 dic miércoles	Periodización I Planificar la temporada: qué entrenar en cada momento y por qué.	Manuel Sola
12	mié 30 dic miércoles	Periodización II La semana y las sesiones: tapering, microciclos y casos reales.	Manuel Sola

ENERO 2027

13	jue 7 ene	Fuerza para salud y prevención de lesiones Compensar los puntos débiles del deportista de resistencia.	Pedro González
14	jue 14 ene	Fuerza y potencia para resistencia Del gimnasio a los vatios: torque, transferencia y arrancadas.	Manuel Sola
15	jue 21 ene	Medicina deportiva para entrenadores Analíticas, REDs y deporte femenino: qué mirar y cuándo derivar.	Anna Carceller
16	jue 28 ene	Fisioterapia, dolor y rehabilitación Qué hacer (y qué no) ante el dolor y la lesión del deportista.	Aurora Jiménez

FEBRERO 2027

17	jue 4 feb	Control de cargas y recuperación Saber si el deportista asimila o se está hundiendo.	Manuel Sola
18	jue 11 feb	Biomecánica deportiva Posición, técnica y aerodinámica sin laboratorio.	Yeyo Corral
19	jue 18 feb	Tests y tendencias de rendimiento Saber si mejora: protocolos, métricas y durabilidad.	Manuel Sola
20	jue 25 feb	Psicología y terapia de aceptación y compromiso Entender qué siente el deportista sin hacer de psicólogo.	Víctor Santana

MARZO 2027

21	jue 4 mar	Análisis de sesiones y reajuste Corregir el plan semana a semana.	Manuel Sola
22	jue 11 mar	Psicología deportiva Comunicación entrenador-deportista que sostiene el rendimiento.	Uxue Otxoa
23	jue 18 mar	Calor, hipoxia y frío Entrenar los estímulos ambientales con protocolo.	Manuel Sola

ABRIL 2027

24	jue 1 abr	Nutrición, microbiota y salud Comer y vivir para la salud sistémica.	Jesús Álvarez-Herms
25	jue 8 abr	Nutrición deportiva para rendimiento Carbohidratos, hidratación y suplementación en competición.	Salvador Ferrando
26	jue 15 abr	El día de la competición Pacing, calentamiento y competir en calor, altitud o frío.	Manuel Sola
27	jue 22 abr	Aplicación a carreras de asfalto Del 1500 al maratón, con casos reales.	Arcadi Margarit
28	jue 29 abr	Aplicación a triatlón De olímpico a Ironman, con casos reales.	Roberto Cejuela

MAYO 2027

29	jue 6 may	Aplicación a Hyrox y deportes híbridos Fuerza y resistencia a la vez.	Antonio Fernández
30	jue 13 may	Aplicación a trail running De la media maratón al ultra, con casos reales.	Frederic Sabater
31	jue 20 may	Herramientas IA para el negocio de entrenamiento Crear tus propias herramientas para optimizar tu negocio.	Víctor Sánchez
32	jue 27 may	Creación de hábitos. Crear, crecer, consolidar y destacar en un negocio de entrenamiento de resistencia Vivir de entrenar: adherencia, ciclo semanal, legal y tarifas.	Manuel Sola

JUNIO 2027

33	jue 3 jun	Resolución de dudas Cierre del curso con las preguntas del aparcadero.	Manuel Sola
----	-----------	--	-------------

Las semanas del 24 y del 31 de diciembre la clase se adelanta al miércoles. Sin clase el 25 de marzo (Semana Santa).

Fechas y profesores pueden sufrir cambios puntuales por causas ajenas a la organización; las clases afectadas se reprograman, no se pierden.