



Instituto de  
Ciencias del  
Ejercicio y  
Nutrición

**tech**  
universidad

MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE  
**CROSSTRAINING**

ENTRENAMIENTO, NUTRICIÓN Y READAPTACIÓN



# MASTER FORMACIÓN PERMANENTE CROSSTRAINING

**BLOQUES****8****MÓDULOS****24****HORAS****1500****CRÉDITOS****60**

## PROFESORES

- ADRIÁN MORALES
- ALBA ESTRADA
- ÁNGEL GARCÍA CIFO GUERRERO
- DR. BORJA MARTÍNEZ TÉLLEZ
- CARLOS RÍOS
- ENRIQUE MONTORO
- EZEQUIEL GONZALO MARTÍN
- JAVIER GÓMEZ
- JAVIER GONZÁLEZ
- JON URRUTIKOETXEA
- DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA DE FRUTOS
- DR. JOSÉ MIGUEL LÓPEZ MORENO
- JUAN JOSÉ MARTÍN OLMEDO
- DR. JOSÉ MANUEL FELICES FARIAS
- DR. LUCAS JURADO FASOLI
- IVÁN ALONSO
- MARCOS RUEDA CÓRDOBA
- MIGUEL ÁNGEL FLORIDO
- DR. PABLO JIMÉNEZ
- DR. RAÚL LÓPEZ GRUESO
- DR. RAFAEL MARTÍNEZ GÓMEZ

## MÉTODO DE EVALUACIÓN

La evaluación de las asignaturas se llevará a cabo mediante un **examen final tipo test** al finalizar el curso. Una **calificación positiva** (nota superior a 5), será **necesario para la obtención del certificado**. Los alumnos dispondrán de una primera oportunidad y una posible recuperación posterior en caso de suspenso. El examen final consistirá en **100 preguntas tipo test** con **3 opciones** cada una de ellas y **sólo una correcta**. Cada pregunta vale 0,1 puntos. El número de preguntas será equilibrado entre los distintos bloques, módulos y contenidos. Los alumnos aprobarán con una puntuación mayor o igual a 5.

# DIRECCIÓN DEL MÁSTER



Instituto de  
Ciencias del  
Ejercicio y  
Nutrición

**tech**  
universidad



## DR. CARLOS ALIX FAGES

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UCAM).
- Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO).
- Doctor en Ciencias del Deporte (UAM).
- Investigador científico internacional y Docente universitario
- Culturista Natural PRO (Profesional en la categoría Men's Physique) y Preparador.
- Co-director de I+D+i en Life Pro Nutrition.
- Divulgador Científico en redes sociales (@carlosalix).



## EZEQUIEL GONZALO MARTÍN

- Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte.
- Doctorando en Fisiología y propietario de una clínica de nutrición.
- Antropometrista ISAK nivel 3 y docente universitario.

## PERFILES A LOS QUE SE ORIENTA EL MÁSTER

---



Entrenador  
especializado en  
crosstraining:  
Crossfit®, Hyrox, etc.



Especialista en  
nutrición deportiva  
para deportes de alta  
intensidad.



Readaptador de  
lesiones.

# PROFESORES



## ADRIÁN MORALES

- Crossfit® Certificate Course L-1.
- Dietista-nutricionista y tecnólogo de los alimentos.
- Fundador de UPERFORM.



## ALBA ESTRADA

- Crossfit® Certificate Course L-3 Certified Trainer.
- Entrenadora nacional de halterofilia y especialista en biomecánica aplicada y valoración funcional.
- Experta en prevención y rehabilitación de lesiones.



## ÁNGEL GARCÍA CIFO GUERRERO

- Entrenador nacional de Powerlifting y entrenador de Halterofilia nivel 2.
- Máster en valoración funcional y ejercicio correctivo.
- CEO de la plataforma de formación y entrenamiento "Strength is Strength".

# PROFESORES



## DR. BORJA MARTÍNEZ TÉLLEZ

- Doctor en Biomedicina por la Universidad de Granada.
- Investigador Ramón y Cajal en la Universidad de Almería.
- Director del grupo de investigación METLAB.



## CARLOS RÍOS

- Docente en grado y máster de fisioterapia.
- Fisioterapeuta clínico en Qualis Training Lab y en el Club Esportiu Bàsquet Lliria.
- Especialista en readaptación deportiva y ecografía musculoesquelética.



## ENRIQUE MONTORO

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Especialista en valoración funcional y patología músculo-esquelética.
- Cofundador del centro de especialidades de salud Qualis Training Lab.

# PROFESORES



## EZEQUIEL GONZALO MARTÍN

- Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte.
- Doctorando en Fisiología y propietario de una clínica de nutrición.
- Antropometrista ISAK nivel 3 y docente universitario.



## JAVIER GÓMEZ

- Finalista en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, campeón de los Juegos del Mediterráneo 2013.
- Especialista en movimientos gimnásticos con experiencia en competiciones nacionales e internacionales.
- Imparte clases y seminarios sobre movimientos gimnásticos a nivel nacional.



## JAVIER GONZÁLEZ

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con especialización en Alto Rendimiento Deportivo.
- Fundador de una plataforma de programas de entrenamiento y propietario de centros de crosstraining.
- Coach de CrossFit® y competidor profesional.

# PROFESORES



## JON URRUTIKOETXEA

- Graduado en CAFD y máster en investigación en ciencias del deporte.
- Cofundador de centros de entrenamiento MAX EFFORT y entrenador de alto rendimiento HIFT.
- Director deportivo de February Challenge, competición licenciada de CrossFit®.



## DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA DE FRUTOS

- Doctor en Ciencias del Deporte por la UCAM.
- Preparador físico de deportistas de alto rendimiento y CEO de una plataforma de entrenamiento online.
- Docente en el grado de CAFD de la UCAM.



## DR. MIGUEL LÓPEZ MORENO

- Doctor en Ciencias de la Alimentación y vocal de formación del Colegio de Dietistas Nutricionistas de Madrid.
- IP del grupo de investigación "Dieta, salud planetaria y rendimiento".
- Docente e investigador en universidades nacionales e internacionales.



# PROFESORES



## JUAN JOSÉ MARTÍN OLMEDO

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética, y Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Doctorando en Biomedicina y contratado predoctoral en el Departamento de Fisiología de la UGR.
- Investigador en el Instituto Mixto Universitario de Deporte y Salud (iMUDS).
- Antropometrista ISAK 2
- Especializado en Nutrición Deportiva, Composición Corporal, Ayudas Ergogénicas y Rendimiento de Fuerza.
- Redactor de Life Pro Nutrition.



## DR. JOSÉ MANUEL FELICES FARIAS

- Médico Especialista en Radiodiagnóstico.
- Máster en Anatomía Aplicada a la Clínica (UM).
- Máster en Prevención de Riesgos Laborales (UMH).
- Doctorando en Medicina.
- Jefe de Residentes en Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia.
- Profesor/Docente en el grado de Medicina en la UCAM.
- Investigador con estudios científicos publicados en el campo de la Medicina.



## DR. LUCAS JURADO FASOLI

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética (UGR).
- Máster en Actividad Física y Salud (UPO). Doctor en Biomedicina (UGR).
- Profesor Universitario en distintos grados de ciencias de la salud, así como diferentes programas de máster.
- Investigador Científico Internacional en Fisiología Humana y del Ejercicio.

# PROFESORES



## IVÁN ALONSO MOLERO

- Psicólogo por la USAL
- Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte (UAM)
- Atleta de Culturismo Natural y Powerlifting
- CEO de Powerbuilding Oficial
- Divulgador en redes sociales (@brainbuilder).



## MARCOS RUEDA CÓRDOBA

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética.
- Máster en Nutrición Deportiva.
- Docente Universitario.
- Ponente y Docente en diferentes congresos.
- Antropometrista Internacional ISAK III.



## MIGUEL ÁNGEL FLORIDO

- Dietista-nutricionista y técnico superior en acondicionamiento físico (TASAF).
- Entrenador de powerlifting y formulador de suplementos deportivos en Fullgas Sport.
- Especialista en nutrición deportiva aplicada.

# PROFESORES



## DR. PABLO JIMÉNEZ

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UV) con premio extraordinario y Graduado en Dietética.
- Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO)
- Doctor en Ciencias del Deporte (UV)
- Antropometrista ISAK 1.
- Investigador Científico Internacional en Fisiología del Ejercicio y Nutrición Deportiva.
- Docente Universitario.
- Co-director I+D+i Life Pro.



## DR. RAÚL LÓPEZ GRUESO

- Doctor en Fisiología, experto en nutrición y rendimiento.
- Profesor universitario e investigador en obesidad y factores de riesgo cardiovascular.
- Entrenador superior (Nivel 3) en ciclismo, triatlón y atletismo.



## DR. RAFAEL MARTÍNEZ GÓMEZ

- Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Especialista en biomecánica y fisioterapia deportiva.
- Propietario de la clínica de fisioterapia ReHab MG.



# BLOQUE

## ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA Y DEL EJERCICIO

### PROFESORES

JOSÉ MANUEL FELICES  
FARIAS

JUAN JOSÉ MARTÍN  
OLMEDO

### CRÉDITOS

6,5

# MÓDULOS

- Aparato locomotor, fisiología del sistema cardiovascular y respiratorio, evaluación y diagnóstico de lesiones.
- Fisiología muscular, sistema endocrino e interpretación de analíticas de sangre, bioenergética.

# RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad de identificar la estructura y función del sistema musculoesquelético en ejercicios de crosstraining.
- Aplicar principios de fisiología del ejercicio para evaluar las adaptaciones musculares y cardiovasculares en entrenamientos de alta intensidad.



# BLOQUE

## FISIOLOGÍA APLICADA AL CROSSTRAINING

### PROFESORES

DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA  
DE FRUTOS  
DR. RAFAEL MARTÍNEZ  
GÓMEZ  
DR. PABLO JIMÉNEZ

### CRÉDITOS

5

# MÓDULOS

- Fisiología del ejercicio de alta intensidad, Hyrox.
- Fisiología del rendimiento.
- Fisiología del tejido adiposo.

# RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad de comprender los sistemas bioenergéticos en entrenamientos de alta intensidad.
- Evaluar la respuesta fisiológica del sistema nervioso, cardiovascular y respiratorio en el crosstraining.



# BLOQUE

## INDUSTRIA, REGLAMENTACIÓN E HISTORIA DEL CROSSTRaining

### PROFESORES

ALBA ESTRADA

### CRÉDITOS

4

# MÓDULOS

- Historia del crosstraining
- Reglamentación y normativas
- Organización de eventos
- Patrocinio
- Marketing e industria
- Gestión del box
- Cómo trabajar en crosstraining.

# RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad de analizar los orígenes y evolución del crosstraining.
- Aplicar la reglamentación en la organización de eventos de crosstraining.



# BLOQUE

## ENTRENAMIENTO EN CROSSTRAINING

### PROFESORES

JAVIER GONZÁLEZ  
ÁNGEL GARCÍA-CIFO  
GUERRERO  
JAVIER GÓMEZ  
JON URRUTIKOETXEA  
ENRIQUE MONTORO

### CRÉDITOS

18,5

# MÓDULOS

- Planificación e implementación de un programa de entrenamiento.
- Fundamentos del entrenamiento, biomecánica.
- Componentes fundamentales del crosstraining: entrenamiento de fuerza, aeróbico, entrenamiento para la ganancia de masa muscular.
- Componentes fundamentales del crosstraining: movilidad.

# RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad de diseñar programas de entrenamiento basados en la evaluación física y objetivos de los atletas.
- Implementar técnicas de monitorización de carga y recuperación en crosstraining.



# BLOQUE

## NUTRICIÓN APLICADA AL CROSSTRAINING

### PROFESORES

ADRIÁN MORALES  
EZEQUIEL GONZALO  
MARTÍN  
DR. JOSÉ MIGUEL LÓPEZ  
MORENO  
DR. LUÇAS JURADO FASOLI  
DR. RAÚL LÓPEZ GRUESO  
MARCOS RUEDA CÓRDOBA  
MIGUEL ÁNGEL FLORIDO

### CRÉDITOS

13

# MÓDULOS

- Abordaje nutricional para el rendimiento deportivo.
- Tipos de dietas y nutrientes.
- Termorregulación e hidratación, función gastrointestinal.
- Modificación de la composición corporal.
- Abordaje nutricional en la consulta.

# RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Prescribir pautas de alimentación para maximizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesión.
- Implementar estrategias de suplementación según las necesidades del atleta.



# BLOQUE

## EVALUACIÓN, ABORDAJE Y READAPTACIÓN DE LESIONES

### PROFESORES

DR. RAFAEL MARTÍNEZ  
GÓMEZ  
CARLOS RÍOS  
JUAN JOSÉ MARTÍN  
OLMEDO  
DR. BORJA MARTÍNEZ  
TÉLLEZ

### CRÉDITOS

9

# MÓDULOS

- Prevención de lesiones, readaptación.
- Impacto del crosstraining en la salud.

# RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Habilidad para identificar factores de riesgo de lesiones en crosstraining.
- Implementar técnicas de readaptación física post-lesión.



Instituto de  
Ciencias del  
Ejercicio y  
Nutrición

**tech**  
universidad

# BLOQUE

INDUSTRIA,  
APLICACIÓN Y  
PUESTA EN  
PRÁCTICA

## PROFESORES

ALBA ESTRADA  
IVÁN ALONSO MOLERO

## CRÉDITOS

4

# MÓDULOS

- Psicología del deporte, motivación, liderazgo y coaching.

# RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Gestionar la logística y seguridad en competiciones de crosstraining.
- Aplicar la reglamentación en el contexto de eventos deportivos.



ICEN

Instituto de  
Ciencias del  
Ejercicio y  
Nutrición

tech  
universidad