



CURSO DE ACTUALIZACIÓN DE OLIMPIADA NACIONAL

13 Y 14 DE MARZO DE 2026

13 DE MARZO		
16:00-16:15	Inauguración	Mtra. Yendy Cortinas
16:15-17:30	Sostenibilidad y deporte	Dra. Isela Gpe. Ramos Carranza
17:30-18:30	Hidratación estratégica: una ventaja competitiva	M. C. Amairani Molgado Sifuentes
18:30-19:30	Métodos avanzados para maximizar la hipertrofia muscular	Dr. Juan Carlos Iglesias Santos
19:30-20:30	Entrenamiento en el umbral anaeróbico (UA). Estrategia clave para la mejora del rendimiento	Dr. Pedro Julián Flores Moreno
14 DE MARZO		
8:00-10:00	Ansiedad en el deporte. ¿Soy un bicho raro?	Dr. Luis Felipe Reynoso Sánchez
10:00-12:00	Seguridad Deportiva	Dra. Ciria Margarita Salazar C.
12:00-14:00	Evaluación del desempeño físico con aplicaciones móviles	Dr. Lenin Tlamatini Barajas Pineda
RECESO		
16:00-18:00	Cultura de Paz y Género	Dra. Adriana Isabel Andrade Sánchez
18:00-18:30	Conversatorio de aprendizaje	Evaluación