

Curso Entrenamiento Femenino



Hoy vemos a más mujeres haciendo deporte, compitiendo y buscando su máximo rendimiento. Sin embargo, muchas siguen recibiendo estrategias y recomendaciones basadas en estudios hechos en hombres.

Como entrenadores, profesionales de la salud o deportistas, tenemos una responsabilidad: **actualizar nuestro conocimiento** y entender las **diferencias fisiológicas, hormonales y de carga**

interna que influyen en el cuerpo femenino.

Por eso creamos el curso *Entrenamiento Femenino con Ciencia*, un espacio formativo respaldado por estudios científicos actualizados hasta el año 2025.



🧠 ¿Qué aprenderás?

- ✓ Diferencias sexuales fisiológicas y biológicas
- ✓ Evidencia sobre entrenamiento de fuerza y resistencia en mujeres
- ✓ Economía de carrera, VO_2 máx, umbral de lactato y carga interna
- ✓ Lesiones en mujeres y su relación con el ciclo menstrual
- ✓ Consideraciones prácticas para planificar según las fases del ciclo
- ✓ Qué es la RED-S y cómo abordarla en la práctica
- ✓ Cómo aplicar esta información a la realidad de cada deportista

🎓 Este curso está dirigido a entrenadores(as), deportistas, kinesiólogos(as), nutricionistas y profesionales del deporte que quieran aplicar la ciencia con conciencia y contexto.

📅 Los cupos son limitados. Insíbete hoy y se parte del cambio que necesita el deporte femenino.

👉 Link: [Inscribirme en el curso](#)

Valor Lanzamiento con descuento: \$37.000 CLP – Aclaración: La web muestra el valor en dólares AU debido a que es creada en Australia donde realizo mi proyecto de investigación. (\$37.000 CLP = \$60.00 dólares AU).

Un abrazo,

Lucita Poblete - Woman Performance