



## Programa del 1er Seminario y taller del Método FIRST

El objetivo del seminario es el de suministrar información acerca de las últimas metodologías científicas para la prescripción de programas de carrera para completar distancias de 5-10-21 y 42 kms, dada la creciente popularidad de las carreras de fondo y de la carrera como actividad física en Venezuela como promoción del bienestar y la salud en general.

Este seminario será coordinado por el Centro de Rehabilitación y Entrenamiento, Metas Sports, dirigido por la Dra. Lilia Núñez, médico fisiatra y especialista rehabilitación musculoesquelética y medicina del deporte.

El seminario será dictado por profesionales en el área de la fisiología del ejercicio y biomecánica, profesores de la Universidad de Furman en Greenville, Carolina del Sur, EEUU, y creadores del programa de entrenamiento **FIRST®**, por sus siglas en inglés, Furman Institute for Running and Scientific Training, apoyados por la Dra. Nuñez de Metas Sports quien ha sido ya entrenada en este programa de entrenamiento científico para corredores de fondo, en dicha Universidad.

Se busca educar a los profesionales en el área de la medicina del deporte, educación física, entrenamiento deportivo, fisiólogos del ejercicio, nutricionistas y al público en general en los beneficios de este programa de entrenamiento donde se reducen de manera significativa los riesgos de lesiones y se mejoran los tiempos de carrera, con un programa individualizado y específico para cada corredor, donde se incluyen programas de carrera, entrenamiento cruzado y fortalecimiento muscular.

El principal expositor será el Prof. William J. Pierce, Profesor de Educación física y Master in Science en Ciencias del Deporte. Director del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad de Furman, catalogado como uno de los 10 mejores entrenadores de corredores en los EEUU.

El Método **FIRST®** busca promover la carrera como un actividad física saludable proporcionando un entrenamiento basado en principios científicos para ayudar a los corredores de todo nivel a alcanzar su potencial.

Sitio Web: [www.soymaratonista.com](http://www.soymaratonista.com) / Twitter: @soymaratonista / Facebook: soymaratonista

Sitio Web: [metassports.com/](http://metassports.com/) Twitter: @MetasSports/

El programa científico será dividido en dos partes, la primera, dictada a manera de conferencias magistrales, de un día de duración, con asistencia masiva, 250 asistentes y luego se dictará un Taller Práctico de mediodía de duración con capacidad máxima para 20 personas, corredores preferiblemente, donde serán evaluados e iniciados en el programa FIRST® como método de entrenamiento para sus logros personales.

### **Seminario del Método FIRST**

#### **Viernes 25 de Octubre:**

- 8:00 am Entrenar de manera inteligente, para el Futuro: Bill Pierce, PhD, Furman University, EEUU
- 8:45 am Técnicas apropiadas y ejercicios para mejorar la biomecánica de la carrera: Dra. Lilia Núñez, Metas Sports, Venezuela
- 9:15 am Pruebas y evaluaciones fisiológicas, consumo de oxígeno (VO<sub>2</sub>Max y umbrales de lactato): Bill Pierce, PhD, Furman University, EEUU
- 10:00 am Prevención y tratamiento de lesiones asociadas a la carrera Dra. Lilia Núñez, Metas Sports, Venezuela
- 10:45 am Entrenamiento Cruzado: Bill Pierce, PhD, Furman University, EEUU
- 10:45-12:00 Sesión de Preguntas: Bill Pierce, Lilia Nuñez
- 12:00 -1:30 Almuerzo
- 1:30 pm Movilidad y flexibilidad: Dra. Iliana Sánchez, Metas Sports, Venezuela
- 2:15 pm Programa de fortalecimiento muscular: Dra. Lilia Núñez, Metas Sports, Venezuela
- 3:00 pm Estrategias de carrera para obtener los objetivos trazados: Bill Pierce, PhD, Furman University, EEUU
- 3:45 pm Nutrición para el corredor. Lic. Elizabeth Espinosa, Metas Sports, Venezuela
- 4:30 pm Rendimiento en la Carrera y envejecimiento: Bill Pierce, PhD, Furman University, EEUU

Sitio Web: [www.soymaratonista.com](http://www.soymaratonista.com) / Twitter: @soymaratonista / Facebook: soymaratonista

Sitio Web: [metassports.com/](http://metassports.com/) Twitter: @MetasSports/

5:15-6:00 Sesión de Preguntas: Bill Pierce, Lilia Nuñez, Iliana Sánchez,  
Elizabeth Espinosa

### **Taller Práctico del Método FIRST**

#### **Sábado 26 de Octubre:**

8:00 am Técnicas de calentamiento para trabajo de velocidad en pista: Bill Pierce, Lilia Núñez, Iliana Sánchez

8:45 am Evaluación y práctica de carreras de velocidad en pista: Bill Pierce, Lilia Núñez, Iliana Sánchez

10:15 am – 2:00 pm Taller de Cross Training, fortalecimiento y estiramientos: Bill Pierce, Lilia Núñez, Iliana Sánchez, personal de apoyo (Fisioterapeutas Metas Sports)

Sitio Web: [www.soymaratonista.com](http://www.soymaratonista.com) / Twitter: @soymaratonista / Facebook: soymaratonista

Sitio Web: [metassports.com/](http://metassports.com/) Twitter: @MetasSports/