

III Jornada RED TRIP 2026



Mujeres deportistas, jóvenes deportistas, nutrición y rendimiento

Jueves 12 de noviembre de 2026 · 9:00 a 14:00 h

Auditorio FPCEE Blanquerna-URL. Barcelona
C. del Císter, 34

PROGRAMA

9:00 – 9:20. Bienvenida y apertura de la Jornada

UVic-UCC / NSCA Spain

Bloque 1: Entrenamiento y prevención de lesiones en mujeres y jóvenes deportistas

9:30 – 9:50. Identificando el riesgo: herramientas para prevenir lesiones en deportistas

Dr. Eduard Alentorn-Geli, Centro Médico Teknon

10:00 – 10:20. Fuertes para competir: entrenamiento en mujeres jóvenes deportistas

Dr. Javier Peña, UVic-UCC / NSCA Spain

10:30 – 10:50. Más allá de las fases: ciclo menstrual, salud y rendimiento en la mujer deportista

Dra. Azahara Fort-VanMeerhaeghe, FPCEE Blanquerna (URL) / Siglo XXI (FCB)

11:00 – 11:25. Coffee break

Bloque 2: Nutrición, etapas biológicas y rendimiento deportivo

11:30 – 11:50. Cronnutrición aplicada: cómo sincronizar la alimentación con el entrenamiento y el rendimiento

Dra. Diana Díaz-Rizzolo, UOC

12:00 – 12:20. La nueva etapa de la mujer deportista: entrenamiento durante la menopausia

Dra. Jèssica Bonet, UVic-UCC

12:30 – 12:50. No todas maduran igual. La maduración biológica como condicionante clave para la optimización del rendimiento

Sr. Pau Costa Garcia, F.C. Barcelona

13:00 – 13:25. Premio al mejor póster

13:30 – 14:00. Clausura del acto



Con la colaboración de



sponsored by

