

Unión de Rugby de Buenos Aires

U.R.B.A. - Pacheco de Melo 2120 (1126) Buenos Aires - Argentina - Tel. (011) 4805-5858 Fax: (011) 4806-9933
e-mail: melo2120@urba.org.ar

Bucnos Aires, 27 de Julio de 2009

Sr. Secretario
Presente

CIRCULAR N° 46 /2009
REF: Jornada de nutrición deportiva
en el rugby 2009.

De mi mayor consideración

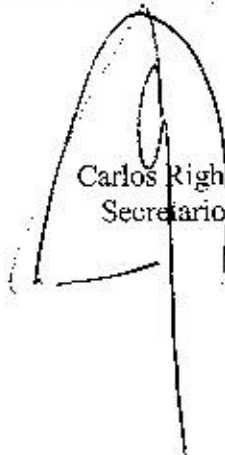
Tengo el agrado de dirigirme a Ud. con el fin de informarle que el día **Viernes 14 de Agosto** se dictará en nuestra sede de Pacheco de Melo 2120 en el horario de de 14.00 a 18.30 hs, una jornada de nutrición deportiva en el rugby 2009.

Podrán asistir aquellas personas que representen a un club, colegio o Universidad afiliado y/o invitado a nuestra Unión.

La inscripción deberá efectuarse indefectiblemente hasta el día miércoles 12 de Agosto, cuando cerrará la misma. La inscripción podrá hacerse por medio de nota o fax oficial del Club, Colegio o Universidad. **Las inscripciones por mail no serán tenidas en cuenta si no se presenta antes de la fecha de cierre la nota oficial de la institución.**

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para saludarlo atentamente.

HP / MB/ GM


Carlos Righi
Secretario



Unión de Rugby de Buenos Aires

U.R.B.A. - Pacheón de Melo 2120 (1126) Buenos Aires - Argentina - Tel. (011) 4805-5858 Fax: (011) 4806-9933
e-mail: melo2120@urba.org.ar

Jornada de Nutrición Deportiva en Rugby 2009

Objetivos:

- Identificar problemáticas encontradas en el área de nutrición en jugadores de URBA.
- Proponer alternativas de solución a las mismas.
- Actualizar información, unificar criterios en nutrición deportiva.
- Utilizar la antropometría como herramienta de apoyo en el trabajo del preparador físico y nutricionista a la hora de evaluar y monitorear cambios, por entrenamiento, ejercicio, crecimiento y desarrollo; o a la hora de plantear objetivos reales de descenso o aumento de peso (adiposo y muscular, respectivamente).

Programa:

14.00 hs. Problemáticas nutricionales en jugadores y nutrición como entrenamiento invisible para el jugador de rugby. (Lic. Romina Garavaglia)

15.15hs. Preguntas y respuestas.

15.30 hs. Break.

15.45 hs. La importancia de la hidratación en el rugby (Lic. Karina Gavini)

16.45 hs. Preguntas y respuestas.

17.00 hs. Perfil antropométrico del jugador y aplicación al trabajo del prep. Físico y el nutricionista (Msc. Francis Holway)

18 hs. Preguntas y respuestas.