

CALENDARIO DE CONFERENCIAS DE LA SEMANA CYCLING FEST 2021

Hora	Martes 19/01	Miércoles 20/01	Jueves 21/01
8:00 a 8:45am		Francisco Portilla. <i>"Cómo enfrentar la falta de motivación y la ansiedad precompetitiva".</i>	Melissa Carles. <i>"Balance entre rendimiento, energía y control de peso en el deporte".</i>
9:00 a 9:45am	Víctor Calsamiglia, Cyclistlab. <i>"La Biomecánica ciclista, ahora más que nunca, una necesidad social".</i>	Carlos Pascual. <i>"Elección correcta de la indumentaria para el ciclista".</i>	Carlos Pascual. <i>"Obsesión por los datos vs conocer nuestro cuerpo".</i>
10:00 a 10:45am	Javier Fernandez Alba. <i>"Medios y Métodos para hacer un Bike Fitting".</i>	Eliana Jimenez. <i>"Influencia de la alimentación en nuestra composición corporal".</i>	Andrea Rivas. <i>"Cinturón del entrenamiento: ¿Que comer justo antes y después de entrenar?"</i>
11:00 a 11:45am	Felipe Caicedo. <i>"Desmitificando el ciclismo urbano".</i>	David Castillo. <i>"Importancia del factor mental en el ciclismo".</i>	Massiel Rios. <i>¿Por qué nos cuesta controlar nuestro peso, incluso si hacemos dietas y ejercicio?</i>
12:00 a 12:45pm	Jennifer Cesar. <i>"Como comenzar de cero".</i>	Carlos Pascual. <i>"Planificación del entrenamiento".</i>	Carlos Pascual. <i>"Importancia de la técnica del ciclista".</i>
1:00 a 1:45pm	David Lidón. <i>"Conociendo mis zonas de entreno".</i>	Juventino Quiroz. <i>"Movilidad Urbana sostenible en Panamá. El reto dilatado de nuestra ciudad".</i>	Santiago Valencia. <i>"Lesiones comunes y estrategias para mejorar la postura".</i>
2:00 a 2:45pm	Sonia Polidori. <i>"Todo sobre nutrición y ciclismo".</i>	Lianna Licona. <i>"Sensibilización, cultura vial y convivencia en vías públicas".</i>	Bea Oporto. <i>"Ciclismo Femenino"</i>
3:00 a 3:45pm	Félix Marquiegui Carrasco. <i>"Entrenamiento de la mente para mejorar el rendimiento del ciclista"</i>		