



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad

MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE
CROSSTRAINING

ENTRENAMIENTO, NUTRICIÓN Y READAPTACIÓN



MASTER FORMACIÓN PERMANENTE CROSSTRAINING

BLOQUES
8

MÓDULOS
24

HORAS
1500

CRÉDITOS
60

PROFESORES

- ADRIÁN MORALES
- ALBA ESTRADA
- ÁNGEL GARCÍA CIFO GUERRERO
- DR. BORJA MARTÍNEZ TÉLLEZ
- CARLOS RÍOS
- ENRIQUE MONTORO
- EZEQUIEL GONZALO MARTÍN
- JAVIER GÓMEZ
- JAVIER GONZÁLEZ
- JON URRUTIKOETXEA
- DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA DE FRUTOS
- DR. MIGUEL LÓPEZ MORENO
- JUAN JOSÉ MARTÍN OLMEDO
- DR. JOSÉ MANUEL FELICES FARIAS
- DR. LUCAS JURADO FASOLI
- IVÁN ALONSO
- MARCOS RUEDA CÓRDOBA
- MIGUEL ÁNGEL FLORIDO
- DR. PABLO JIMÉNEZ
- DR. RAÚL LÓPEZ GRUESO
- DR. RAFAEL MARTÍNEZ GÓMEZ

MÉTODO DE EVALUACIÓN

La evaluación de las asignaturas se llevará a cabo mediante un **examen final tipo test** al finalizar el curso. Una **calificación positiva** (nota superior a 5), será **necesario para la obtención del certificado**. Los alumnos dispondrán de una primera oportunidad y una posible recuperación posterior en caso de suspenso. El examen final consistirá en **100 preguntas tipo test** con **3 opciones** cada una de ellas y **sólo una correcta**. Cada pregunta vale 0,1 puntos. El número de preguntas será equilibrado entre los distintos bloques, módulos y contenidos. Los alumnos aprobarán con una puntuación mayor o igual a 5.

DIRECCIÓN DEL MÁSTER



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad



DR. CARLOS ALIX FAGES

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UCAM).
- Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO).
- Doctor en Ciencias del Deporte (UAM).
- Investigador científico internacional y Docente universitario
- Culturista Natural PRO (Profesional en la categoría Men's Physique) y Preparador.
- Co-director de I+D+i en Life Pro Nutrition.
- Divulgador Científico en redes sociales (@carlosalix).



EZEQUIEL GONZALO MARTÍN

- Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte.
- Doctorando en Fisiología y propietario de una clínica de nutrición.
- Antropometrista ISAK nivel 3 y docente universitario.

PERFILES A LOS QUE SE ORIENTA EL MÁSTER



Entrenador
especializado en
crosstraining:
Crossfit®, Hyrox, etc.



Especialista en
nutrición deportiva
para deportes de alta
intensidad.



Readaptador de
lesiones.

PROFESORES



ADRIÁN MORALES

- Crossfit® Certificate Course L-1.
- Dietista-nutricionista y tecnólogo de los alimentos.
- Fundador de UPERFORM.



ALBA ESTRADA

- Crossfit® Certificate Course L-3 Certified Trainer.
- Entrenadora nacional de halterofilia y especialista en biomecánica aplicada y valoración funcional.
- Experta en prevención y rehabilitación de lesiones.



ÁNGEL GARCÍA CIFO GUERRERO

- Entrenador nacional de Powerlifting y entrenador de Halterofilia nivel 2.
- Máster en valoración funcional y ejercicio correctivo.
- CEO de la plataforma de formación y entrenamiento "Strength is Strength".

PROFESORES



DR. BORJA MARTÍNEZ TÉLLEZ

- Doctor en Biomedicina por la Universidad de Granada.
- Investigador Ramón y Cajal en la Universidad de Almería.
- Director del grupo de investigación METLAB.



CARLOS RÍOS

- Docente en grado y máster de fisioterapia.
- Fisioterapeuta clínico en Qualis Training Lab y en el Club Esportiu Bàsquet Lliria.
- Especialista en readaptación deportiva y ecografía musculoesquelética.



ENRIQUE MONTORO

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Especialista en valoración funcional y patología músculo-esquelética.
- Cofundador del centro de especialidades de salud Qualis Training Lab.

PROFESORES



EZEQUIEL GONZALO MARTÍN

- Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte.
- Doctorando en Fisiología y propietario de una clínica de nutrición.
- Antropometrista ISAK nivel 3 y docente universitario.



JAVIER GÓMEZ

- Finalista en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, campeón de los Juegos del Mediterráneo 2013.
- Especialista en movimientos gimnásticos con experiencia en competiciones nacionales e internacionales.
- Imparte clases y seminarios sobre movimientos gimnásticos a nivel nacional.



JAVIER GONZÁLEZ

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con especialización en Alto Rendimiento Deportivo.
- Fundador de una plataforma de programas de entrenamiento y propietario de centros de crosstraining.
- Coach de CrossFit® y competidor profesional.

PROFESORES



JON URRUTIKOETXEA

- Graduado en CAFD y máster en investigación en ciencias del deporte.
- Cofundador de centros de entrenamiento MAX EFFORT y entrenador de alto rendimiento HIFT.
- Director deportivo de February Challenge, competición licenciada de CrossFit®.



DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA DE FRUTOS

- Doctor en Ciencias del Deporte por la UCAM.
- Preparador físico de deportistas de alto rendimiento y CEO de una plataforma de entrenamiento online.
- Docente en el grado de CAFD de la UCAM.



DR. MIGUEL LÓPEZ MORENO

- Doctor en Ciencias de la Alimentación y vocal de formación del Colegio de Dietistas Nutricionistas de Madrid.
- IP del grupo de investigación "Dieta, salud planetaria y rendimiento".
- Docente e investigador en universidades nacionales e internacionales.

PROFESORES



JUAN JOSÉ MARTÍN OLMEDO

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética, y Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Doctorando en Biomedicina y contratado predoctoral en el Departamento de Fisiología de la UGR.
- Investigador en el Instituto Mixto Universitario de Deporte y Salud (iMUDS).
- Antropometrista ISAK 2
- Especializado en Nutrición Deportiva, Composición Corporal, Ayudas Ergogénicas y Rendimiento de Fuerza.
- Redactor de Life Pro Nutrition.



DR. JOSÉ MANUEL FELICES FARIAS

- Médico Especialista en Radiodiagnóstico.
- Máster en Anatomía Aplicada a la Clínica (UM).
- Máster en Prevención de Riesgos Laborales (UMH).
- Doctorando en Medicina.
- Jefe de Residentes en Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia.
- Profesor/Docente en el grado de Medicina en la UCAM.
- Investigador con estudios científicos publicados en el campo de la Medicina.



DR. LUCAS JURADO FASOLI

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética (UGR).
- Máster en Actividad Física y Salud (UPO). Doctor en Biomedicina (UGR).
- Profesor Universitario en distintos grados de ciencias de la salud, así como diferentes programas de máster.
- Investigador Científico Internacional en Fisiología Humana y del Ejercicio.

PROFESORES



IVÁN ALONSO MOLERO

- Psicólogo por la USAL
- Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte (UAM)
- Atleta de Culturismo Natural y Powerlifting
- CEO de Powerbuilding Oficial
- Divulgador en redes sociales (@brainbuilder).



MARCOS RUEDA CÓRDOBA

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética.
- Máster en Nutrición Deportiva.
- Docente Universitario.
- Ponente y Docente en diferentes congresos.
- Antropometrista Internacional ISAK III.



MIGUEL ÁNGEL FLORIDO

- Dietista-nutricionista y técnico superior en acondicionamiento físico (TASAF).
- Entrenador de powerlifting y formulador de suplementos deportivos en Fullgas Sport.
- Especialista en nutrición deportiva aplicada.

PROFESORES



DR. PABLO JIMÉNEZ

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UV) con premio extraordinario y Graduado en Dietética.
- Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO)
- Doctor en Ciencias del Deporte (UV)
- Antropometrista ISAK 1.
- Investigador Científico Internacional en Fisiología del Ejercicio y Nutrición Deportiva.
- Docente Universitario.
- Co-director I+D+i Life Pro.



DR. RAÚL LÓPEZ GRUESO

- Doctor en Fisiología, experto en nutrición y rendimiento.
- Profesor universitario e investigador en obesidad y factores de riesgo cardiovascular.
- Entrenador superior (Nivel 3) en ciclismo, triatlón y atletismo.



DR. RAFAEL MARTÍNEZ GÓMEZ

- Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Especialista en biomecánica y fisioterapia deportiva.
- Propietario de la clínica de fisioterapia ReHab MG.

PROFESORES



JOSÉ MIGUEL HUÉSCAR LÓPEZ

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética (UM) y Máster en Nutrición Deportiva (UCAM), con formación adicional en antropometría (ISAK II) y nutrición aplicada al deporte.
- Experiencia como nutricionista deportivo, trabajando con atletas de élite en crossfit, fútbol, rugby y en mejora de composición corporal.
- Docente en la Universidad de Alicante (2024–2025), en la asignatura de Planificación Dietética Deportiva, con enfoque práctico basado en evidencia.
- Ponente y colaborador en foros académicos y profesionales, como Adinu Granada (tejido adiposo) y proyectos de divulgación científica.
- Colaboraciones con instituciones y entidades como eat&move y el Barca Innovation Hub, integrando práctica clínica, investigación y docencia.
- Comprometido con la formación continua, con cursos avanzados en nutrición deportiva, salud hormonal femenina y análisis crítico de la literatura.

BLOQUE

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA Y DEL EJERCICIO

PROFESORES

JOSÉ MANUEL FELICES
FARIAS

JUAN JOSÉ MARTÍN
OLMEDO

CRÉDITOS

6,5

MÓDULOS

- Aparato locomotor, fisiología del sistema cardiovascular y respiratorio, evaluación y diagnóstico de lesiones.
- Fisiología muscular, sistema endocrino e interpretación de analíticas de sangre, bioenergética.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad de identificar la estructura y función del sistema musculoesquelético en ejercicios de crosstraining.
- Aplicar principios de fisiología del ejercicio para evaluar las adaptaciones musculares y cardiovasculares en entrenamientos de alta intensidad.

BLOQUE

FISIOLOGÍA APLICADA AL CROSSTRaining

PROFESORES

DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA
DE FRUTOS
DR. RAFAEL MARTÍNEZ
GÓMEZ
DR. PABLO JIMÉNEZ

CRÉDITOS

5

MÓDULOS

- Fisiología del ejercicio de alta intensidad, Hyrox.
- Fisiología del rendimiento.
- Fisiología del tejido adiposo.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad de comprender los sistemas bioenergéticos en entrenamientos de alta intensidad.
- Evaluar la respuesta fisiológica del sistema nervioso, cardiovascular y respiratorio en el crosstraining.

BLOQUE

INDUSTRIA, REGLAMENTACIÓN E HISTORIA DEL CROSSTRaining

PROFESORES

ALBA ESTRADA

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Historia del crosstraining
- Reglamentación y normativas
- Organización de eventos
- Patrocinio
- Marketing e industria
- Gestión del box
- Cómo trabajar en crosstraining.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad de analizar los orígenes y evolución del crosstraining.
- Aplicar la reglamentación en la organización de eventos de crosstraining.

BLOQUE

ENTRENAMIENTO EN CROSSTRaining

PROFESORES

JAVIER GONZÁLEZ
ÁNGEL GARCÍA-CIFO
GUERRERO
JAVIER GÓMEZ
JON URRUTIKOETXEA
ENRIQUE MONTORO

CRÉDITOS

18,5

MÓDULOS

- Planificación e implementación de un programa de entrenamiento.
- Fundamentos del entrenamiento, biomecánica.
- Componentes fundamentales del crosstraining: entrenamiento de fuerza, aeróbico, entrenamiento para la ganancia de masa muscular.
- Componentes fundamentales del crosstraining: movilidad.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad de diseñar programas de entrenamiento basados en la evaluación física y objetivos de los atletas.
- Implementar técnicas de monitorización de carga y recuperación en crosstraining.

BLOQUE

NUTRICIÓN APLICADA AL CROSSTRaining

PROFESORES

ADRIÁN MORALES
EZEQUIEL GONZALO
MARTÍN
DR. JOSÉ MIGUEL LÓPEZ
MORENO
DR. LUÇAS JURADO FASOLI
DR. RAÚL LÓPEZ GRUESO
MARCOS RUEDA CÓRDOBA
MIGUEL ÁNGEL FLORIDO
JOSÉ MIGUEL HUÉSCAR
LÓPEZ

CRÉDITOS

13

MÓDULOS

- Abordaje nutricional para el rendimiento deportivo.
- Tipos de dietas y nutrientes.
- Termorregulación e hidratación, función gastrointestinal.
- Modificación de la composición corporal.
- Abordaje nutricional en la consulta.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Prescribir pautas de alimentación para maximizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesión.
- Implementar estrategias de suplementación según las necesidades del atleta.

BLOQUE

EVALUACIÓN, ABORDAJE Y READAPTACIÓN DE LESIONES

PROFESORES

DR. RAFAEL MARTÍNEZ
GÓMEZ
CARLOS RÍOS
JUAN JOSÉ MARTÍN
OLMEDO
DR. BORJA MARTÍNEZ
TÉLLEZ

CRÉDITOS

9

MÓDULOS

- Prevención de lesiones, readaptación.
- Impacto del crosstraining en la salud.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Habilidad para identificar factores de riesgo de lesiones en crosstraining.
- Implementar técnicas de readaptación física post-lesión.

BLOQUE

INDUSTRIA,
APLICACIÓN Y
PUESA EN
PRÁCTICA

PROFESORES

ALBA ESTRADA
IVÁN ALONSO MOLERO

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Psicología del deporte, motivación, liderazgo y coaching.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Gestionar la logística y seguridad en competiciones de crosstraining.
- Aplicar la reglamentación en el contexto de eventos deportivos.



ICEN

Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad