

SŌMA

FITNESS & WELLNESS SHOW

/ Congress

Fisiología del ejercicio, entreamiento y nutrición

Acceso con entradas Festival y Profesional
+ Pack Congress

8 / 9 / 10
Mayo 2026
Feria Valencia



Viernes 8 de mayo

10:30h



Pedro J. Benito
**Pérdida de grasa:
¿aeróbico, HIIT o fuerza?**

11:10h



José Antonio López Calbet
**Entrenamiento en calor: la
nueva frontera del
rendimiento**

12:25h



José López Chicharro
Davinia Vicente Campos
**Entrenamiento en zona 2:
¿nos olvidamos? Modelo
fases metabólicas +
Realización de un test de
lactato**

13:20h



Luis Berlanga
Davinia Vicente Campos
**Flexibilidad metabólica: la
clave fisiológica del
rendimiento y la salud +
Determinación flexibilidad
metabólica**

Viernes 8 de mayo

16:30h



Amador García Ramos
**Entrenamiento de fuerza:
superseries vs método
tradicional**

16:55h



Alejandro Hernández Belmonte
**Entrenamiento con peso
libre vs máquina guiado:
estado de la evidencia y
recomendaciones
prácticas**

18:15h



Isaac Rojas Rivero
**Entrenamiento de fuerza
con rigor: la importancia
del RFD en la gestión de
cargas**

19:10h



Marcos Antonio Soriano
**Halterofilia aplicada al
fitness: técnica, control y
potencia en acción
+ Demostración práctica**

Sábado 9 de mayo

10:30h



Antonio Clavero Jimeno
Ayuno o restricción calórica: qué dice realmente la ciencia sobre salud y metabolismo

11:05h



Raúl López Grueso
Dieta cetogénica sin mitos: evidencias, riesgos y cuándo está verdaderamente indicada

12:35h



Marcela González-Gross
Nutrición y estado hormonal femenino: cómo influye en el rendimiento y la salud en la mujer adulta

13:10h



Iñigo Pérez
Microbiota intestinal y salud: lo que sabemos y lo que no sabemos

Sábado 9 de mayo

16:00h



Jorge Gutiérrez-Hellín
**Creatina más allá del
músculo: efectos en
cerebro, hueso y salud
global**

16:35h



Fernando Mata
**Vitamina D: funciones
clave, niveles óptimos y
controversias actuales**

18:00h



Juan del Coso
**Cafeína para el
rendimiento: ¿3 mg/kg, 6
mg/kg... o depende del
deportista?**

18:35h



Juan José Martín Olmedo
**Omega-3 y salud integral:
dosis, fuentes y
aplicaciones clínicas
reales**

19:10



Miguel López Moreno
**Dieta basada en plantas:
¿propuesta ideológica o
patrón óptimo según la
evidencia?**

Domingo 10 de mayo

10:00h



Borja Bandera
Miguel López Moreno
Ismael Galancho
Carlos Ríos

**Nutrición sin
complicaciones: qué
priorizar y qué olvidar**

11:10h



María Dolores Masia Mondejar
José López Chicharro
Luis Serratosa
José Antonio López Calbet

**“Entrenamiento cardio” vs
Entrenamiento de fuerza:
¿el corazón necesita
entrenar?**

12:20h



Helios Pareja-Gadeano
Sara Mayero Mariscal de Gante
Nuria Roure Miro

**Hacia el estado óptimo de
salud: algo más que
ejercicio**

**DESCUBRE MÁS EN
SOMAFIT.ES**