



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

TRIATLON: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Origen del Triatlón.

¿Dónde se originó?
Calendario histórico.
El Triatlón actualmente.

OPCIONES EN TRIATLÓN.

Opciones en triatlón.

Distancia sprint: 750 m.
Natación, 20 Km. Ciclismo,
5 Km. Carrera a pie.
Distancia Olímpica: 1,5 natación, 40 km ciclismo y 10 Km carrera a pie.

Medias distancias o distancia B:

2,5 Km. natación, 80 Km ciclismo y 21 Km carrera pie.
Larga distancia: 3,8 Km natación, 180 Km ciclismo y 42 Km carrera a pie.

Triatlones en indoors.

Triatlón por relevos.

?Quiere ser Atleta?

El deporte para los demás.
Una experiencia al aire libre.
La variedad es la gracia del multideporte.
El triatlón devuelve la diversión a la gimnasia.
Es un medio para un mejor equilibrio.
El triatlón es un desafío.
El triatlón es asequible.
Es un esfuerzo que se practica en grupos.

Planificación de la competición.

1ª Fase: haga un inventario personal.
¿Cuál es mi actual nivel de forma cardiovascular?.
¿Cuales Son mis habilidades en natación?.
2ª Fase: Fíjese un objetivo realista
¿Cual es la Distancia correcta para mí?.
¿Que carrera debo hacer?.
¿Que deseo Conseguir?.
¿Por qué deseo hacer esta carrera?.
3ª fase: Fije su calendario y su agenda de entrenamiento.
Calendario de entrenamiento.
Su agenda de entrenamiento.

La equipación adecuada.

Equipación para el sector de natación .
Traje de baño.
Gafas de natación.
Trajes isotérmicos.
Equipación para el sector del ciclismo.
Bicicletas de triatlón, paso a paso.
Equipación para el sector de carrera a pie.
Calculo del coste total de su equipación de triatlón.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

TRIATLON: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

SEGUNDA PARTE

Bases de entrenamiento del triatlón.

Entrenamiento de la natación: La clave es la técnica.

El desafío del agua.

Si es novato en natación: Que hacer y que no hacer.

Si ya es nadador.

Seminario de natación.

Consejos astutos de Terry para la natación de su primer triatlón.

Dos buenas razones para descansar

Escuela de peces de Terry: Entrenamiento inteligente de natación para triatlón.

Consejos de Terry para superar el

Temor a las aguas abierta.

Algunos ejercicios fundamentales de natación.

Flotabilidad.

Equilibrio lateral.

Equilibrio sobre su espalda.

Entrenamiento del ciclismo:

Preparación y Kilómetros.

Ciclismo: el centro del triatlón.

Si es novato en ciclismo: que hacer y que no hacer.

Si ya es ciclista.

Cadencia de pedaleo para triunfar

El drafting o ir a ruedas.

El drafting y las carreras.

El drafting como instrumento de entrenamiento.

Entrenamiento de las técnicas básicas.

Aprenda las habilidades del manejo de la bicicleta.

La conquista de la aerodinámica.

Tipos de entrenamiento ciclista.

Consejos ciclista de una profesional.

Superación de los temores.

Consejos ciclista de Lauren.

Entrenamiento de la carrera a pie.

Dejar algo en reserva.

Si es novato en la carrera a pie que hacer y que no hacer.

Si ya es corredor.

Tenga cuidado con sus pasos.

Cómo hallar zapatillas que se ajusten.

Correr con calor.

Su repertorio de carrera a pie.

Carrera continua media.

Fartlek.

Sesiones en pendiente.

Entrenamientos por intervalos (no recomendada para principiantes).

Correr con Troy.

Preguntas y respuestas de un experto.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

TRIATLON: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Entrenamiento conjunto de los tres.

Que hacer y que no hacer en el entrenamiento del triatlón.
Entrenamiento por fases.
Fase de iniciación (solo para principiantes).
Fase Básica.
Fase técnica y de velocidad.
Fase de simulación de carrera.
Fase de puesta a punto o tapering.
En pos de la Gloria olímpica.
Su programa de entrenamiento.

TERCERA PARTE

Su mejor Rendimiento en triatlón.

Buena nutrición para el triatlón.

Carga de carbohidratos.
Los carbohidratos son la mejor forma de energía.
Ingestión de carbohidratos.
Horario para tomar sus carbohidratos.
Carbohidratos y problemas de estómago.
El mito de las proteínas.
El papel de las proteínas.
Proteínas y aminoácidos.
Sus necesidades de proteínas.
El temor hacia las grasas.
Demasiado de algo bueno.
Qué puede hacer para reducir grasas en su dieta.
Selección de los alimentos sanos.
Lectura de las etiquetas de los alimentos.
La pirámide guía de alimentos.
Vitaminas y suplementos.
Datos sobre líquidos.
Qué necesita.
Tipos de bebidas deportivas.
Opciones en nutrición deportiva.

Permanecer sano.

Prevención de lesiones.

La importancia del descanso.
Escuchar al propio cuerpo.
Consejos para recuperar la salud.
Estiramientos para la salud.
Beneficios del estiramiento.
La cuestión del estiramiento.
Los cuidados de los pies.
Las lesiones más comunes entre los triatletas (y como evitarlas).
Tendinitis de los músculos del hombro.
Disfunción de la articulación sacroiliaca (dolor en zona lumbar).
Desgarro de los músculos del muslo.
Síndrome de la cintilla iliotibial.
Tendinitis del talón de Aquiles.
Fascitis plantar (dolor en el talón).



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

TRIATLON: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Llegar en plena forma a la competición.

Detalles y más detalles.

Qué hacer la semana anterior a la competición.

Complete su última carrera larga a pie.

Siga el programa de puesta a punto o tapering que se ha fijado.

Vigile su dieta.

Practique el entrenamiento mental.

Pruebe su comida previamente a su

Competición.

Practique sus transiciones.

Concrete los arreglos de su viaje

No haga cambio en su equipación.

Qué hacer los días anteriores a la competición.

Procure dormir bien.

Que hacer la mañana de la competición.

Qué hacer y que no hacer durante una competición.

No pierda la cabeza durante la natación.

Prepárese para transiciones serenas.

Ajústese al plan y al ritmo.

Beba líquido abundante.

Diviértase.

Triatlón siempre triatlón.

Triatletas vitalicios.

Use su primer triatlón para progresar.

Involúcrese en el deporte.

Apunte a otros objetivos.

Una ojeada a larga distancia.

Experiencia de la larga distancia.

Reflexiones finales: Sobre el tiempo.

Formularios de entrenamiento en blanco.

Glosario de triatlón.

Más información.

Revistas.

Libros.

Internet.

Bibliografía.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

TRIATLON: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

REGLAMENTO DEL TRIATLÓN

1. Reglas Generales

- 1.1. Definición.
- 1.2. Distancia.
- 1.3. Participantes.
- 1.4. Categorías.
- 1.5. Equipos.

Regla generales para los participantes.

- 2.1. Responsabilidad general.
- 2.2. Equipaciones y dorsales.
- 2.3. Conducta de los participantes.
- 2.4. Apoyos o ayudas exteriores.
- 2.5. Dopaje.

Supervisión y control.

- 3.1. Personal
- 3.2. Cronometraje.
- 3.3. Jueces.
- 3.4. Sanciones.
- 3.5. Comité de apelación.
- 3.6. Apelaciones y reclamaciones.

Áreas de transición.

- 4.1. Diseño
- 4.2. Acceso.
- 4.3. Control de Material.
- 4.5. Seguridad.

Natación

- 5.1. Recorridos
- 5.2. Temperatura del agua.
- 5.3. Equipamiento
- 5.4. Estilo.
- 5.5. Precauciones de seguridad.
- 5.6. Salida.
- 5.7. Desarrollo.

Ciclismo.

- 6.1. Recorridos
- 6.2. Equipamiento.
- 6.3. Normas de tráfico.
- 6.4. Desarrollo del ciclismo.

Carrera a pie.

- 7.1. Recorridos.
- 7.2. Equipamiento.
- 7.3. Salida.
- 7.4. Desarrollo.
- 7.5. Llegada.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

TRIATLON: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Esquí de fondo.

- 8.1. Recorridos.
- 8.2. Equipamiento.
- 8.3. Desarrollo.
- 8.4. Llegada.
- 8.5. Precauciones de seguridad.

Piragüismo.

- 9.1. Recorridos.
- 9.2. Equipamiento.
- 9.3. Desarrollo.
- 9.4. Precauciones de seguridad.

Bicicleta de montaña.

- 10.1. Recorridos.
- 10.2. Equipamiento.
- 10.3. Desarrollo.
- 10.4. Precauciones de seguridad.
- 10.5. Anexo 1. Reglamento de categorías menores.
- 10.6. Anexo 2. Apéndice al reglamento de competiciones relativo a la competición de acuatlón.
- 10.7. Anexo 3 Apéndice al reglamento de competiciones relativo a la competición contrarreloj por equipos. Aplicable para duatlón y triatlón