

Avalado por:



**CONVOCA**



A todos los entrenadores de Triatlón certificados en Nivel 2 a participar en el curso:



## **Nivel 3 "Largas Distancias en el Triatlón"** **100% en línea**

### **Objetivo**

Que el alumno desarrolle las competencias necesarias para la planificación de un macrociclo para el Triatlón de largas distancias, aplicando las bases de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.



## ESTRUCTURA DEL CURSO

Fase  
**1**



### Contenido

El alumno cumple las actividades semanales, a cualquier hora y desde cualquier parte del mundo. Recursos pedagógicos y digitales: libros, tareas, test, foros, videos, gráficos en 2D y 3D, juegos, actividades interactivas y videoconferencias en vivo.



### Duración

**Inicia:** 28 de junio 2021

**termina:** 14 de noviembre 2021

Fase  
**2**



### Macro ciclo y Evaluación

El alumno aplicará los conocimientos adquiridos realizando un macrociclo de entrenamiento con test y pruebas de control, que deberá sustentar y defender en su evaluación online.

### Duración

**Inicia:** 15 de noviembre 2021

**termina:** 19 de diciembre 2021

## REQUISITOS PARA CERTIFICARSE

Fase 1. Cumplir con un mínimo del 90% de las actividades para tener derecho a la segunda fase.

Fase 2. Cumplir con el 100% de las actividades y tener calificación aprobatoria en la evaluación para poder certificarte.

*El cumplimiento de las dos fases es responsabilidad del alumno inscrito al curso y es indispensable para ser certificado como entrenador Nivel 3 de la FMTRI-PATCO, al faltar con alguno de los requisitos expuestos anteriormente la Universidad del Triatlón tiene facultad para darlo de baja del curso.*



## TEMARIO DEL CURSO

- Teoría y Metodología
  - Planificación para largas distancias
  - Categorías y alto rendimiento
- Alimentación
  - En el macrociclo
  - Antes, durante y después de competencia
- Ayudas ergogénicas
  - Geles / Tipos de barras
- Tecnología aplicada al entrenamiento
  - Relojes y gadgets
  - Plataforma de planificación
  - Simuladores
- Valoración funcional
  - Test de valoración en campo
  - Test de valoración en laboratorio

***Todo dirigido a Largas distancias***

## REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

- Estar certificado en Nivel 2 de la Universidad del Triatlón.
- Pagar la cuota correspondiente.
- Realizar el proceso de inscripción descrito más adelante.

## COSTOS

### Mexicanos

Entrenadores **afiliados** 2021 a la FMTRI \$ **7,900.00** Moneda Nacional.

Entrenadores **no afiliados** a la FMTRI \$ **8,900.00** Moneda Nacional.

**Extranjeros** \$ **690** dólares.

## FORMAS DE PAGO

- Depósito bancario
- Transferencia bancaria

Federación Mexicana de Triatlón

Banco: Bancomer

Cuenta: 0447209991

Referencia bancaria: 012180004472099919

- Pago con tarjeta vía paypal (*aplican cargos por servicio*)



Disponible a partir del 9 de febrero del 2021.

No hay reembolso por cualquier baja del curso o no certificación, sea cual sea el motivo.

- 1** Enviar correo a [universidad@triatlon.com.mx](mailto:universidad@triatlon.com.mx) con tu nombre completo, año en que cursaste Nivel 2 y en caso de solicitar tu inscripción como entrenador afiliado agrega también tu **número de afiliación como entrenador a la FMTRI**, para VoBo.
- 2** Una vez que tengas el VoBo, proceder a realizar el pago correspondiente.
- 3** Enviar el comprobante de pago en archivo **PNG, JPEG o PDF** (no se aceptarán otros formatos) con tu nombre completo y nivel al que te inscribes al correo: [universidad@triatlon.com.mx](mailto:universidad@triatlon.com.mx)
- 4** En un lapso de **48 horas**, recibirás un correo electrónico que confirmará tu **pre-registro**. El registro en la plataforma de la Universidad del Triatlón será a partir del **1 marzo del 2021**.
- 5** Ya registrado en la plataforma de la Universidad del Triatlón, te llegará un correo electrónico con tu nombre de **usuario y contraseña**.

## PROCESO DE INSCRIPCIÓN

*\*El solicitante debe realizar su registro anotando sus datos sin faltas de ortografía, correo electrónico de uso continuo, asimismo el solicitante deberá notificar cualquier cambio de correo a los organizadores del curso.*

*\*\*Es responsabilidad del solicitante verificar su acceso al curso y notificar cualquier problema técnico inmediatamente.*



## **TRANSITORIOS.**

Los aspectos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por la Federación Mexicana de Triatlón.

---

### **ATENTAMENTE**

**Jaime Cadaval Baeza**  
Presidente  
Federación Mexicana de Triatlón

**Edgar Rodríguez Torres**  
Director de Capacitación  
Federación Mexicana de Triatlón