

## CURSO DE ENTRENADOR ESPECIALISTA EN LARGA DISTANCIA MADRID, noviembre 2022

El triatlón de larga distancia mantiene un crecimiento sostenido tanto de participantes como de oferta de competiciones. Esto implica una creciente demanda de entrenadores especializados en esta disciplina que sean capaces de evaluar, diseñar y planificar programas de entrenamiento específicos para cada deportista y competición. La Escuela de Entrenadores de la Federación Española de Triatlón convoca el Curso de Entrenador Especialista en Larga Distancia



### DIRIGIDO A:

Entrenadores/as de Triatlón Nivel I, Nivel II, Nivel III y entrenadores nacionales.

Para que la matrícula sea efectiva, los alumnos deberán subir la documentación acreditativa de cumplir con los requisitos de acceso en la plataforma de formación.

### DONDE Y CUANDO:

#### ONLINE

Sábado 18 noviembre: 16:00 h a 20:15 h.  
Domingo 19 noviembre: 09:00 h a 13:00 h.

#### PRESENCIAL

**Aulas e instalaciones del INEF de Madrid.**  
C/ Martín Fierro, 5. Madrid 28008

Sábado 26 de noviembre: 10:00 h a 14:00 h. y 16:00 h a 20:15 h.  
Domingo 27 de noviembre: 09:00 h a 14:00 h.

### PERIODO DE PRÁCTICAS.

Se realizará una vez superada la fase online y presencial del curso. Consistirá en entregar una memoria sobre:

- Observación y análisis de un programa de entrenamiento.
- Propuesta de una planificación de entrenamiento
- Tema relacionado con el entrenamiento de larga distancia previamente acordado con la dirección del curso.

---

*Para obtener la titulación del Curso son requisitos indispensables asistir al menos al 80% de las clases presenciales y la entrega y superación del trabajo / memoria de prácticas*

---

### MATRÍCULA

**Cuota inscripción:** 350 €.

**Periodo:** del 1 de octubre al 20 de noviembre  
(hasta completar límite de plazas).

**Número de plazas:** 90  
(por riguroso orden de inscripción)

**Forma de pago:** Mediante tarjeta bancaria en la dirección web: <https://triatlon.deporteelanube.es/>

**Tasas:** 20 € en concepto de expedición y envío de la titulación.

**Plataforma de preinscripción y matrícula:**  
<https://triatlon.deporteelanube.es>

# CURSO DE ENTRENADOR ESPECIALISTA EN LARGA DISTANCIA

## MADRID, noviembre 2022

### PROGRAMA

DIA	HORA	LUGAR	TEMA	PROFESOR
<b>SÁBADO 19 NOVIEMBRE</b>	16:00 - 17:15		Entrenamiento del triatleta profesional	Clemente Alonso
	17:30 - 18:45	<b>ONLINE</b>	Entrenamiento del segmento de carrera en larga distancia	Roberto Corujo
	19:00 - 20:15		Planificación del entrenamiento en larga distancia	Roberto Corujo
<b>DOMINGO 20 NOVIEMBRE</b>	9:00 - 10:15	<b>ONLINE</b>	Entrenamiento del triatleta "grupo de edad"	Ximo Rubert
	10:30 - 11:45		Fundamentos de la larga distancia	Jaime Menéndez de Luarda
	11:45 - 13:00		Evaluación fisiológica del rendimiento en natación y aguas abiertas	Ana Gay
<b>SÁBADO 26 NOVIEMBRE</b>	10:00 - 11:15	<b>INEF</b>	Control del entrenamiento de ciclismo	Raúl Celdran
	11:30 - 12:45		Biomecánica del pedaleo	Javier Sola
	12:45 - 14:00		Ajuste de la posición en la bicicleta contrareloj	Pedro de Arriba
	16:00 - 17:15	<b>INEF</b>	TALLERES PRÁCTICOS: POTENCIA, BIOMECÁNICA, FITTING	
	17:30 - 18:45			
19:00 - 20:15				
<b>DOMINGO 27 NOVIEMBRE</b>	09:00 - 10:00	<b>INEF</b>	Control y mejora de la aerodinámica	Jaime Menéndez de Luarda
	10:15 - 11:15		Nutrición e hidratación en el entrenamiento y la competición	Guillermo Olcina
	11:45 - 12:45		TALLERES PRÁCTICOS DE AERODINÁMICA Y NUTRICIÓN	
	13:00 - 14:00			

La FETRI se reserva el derecho de suspender el curso en el caso de que, una vez finalizado el periodo de matriculación, el número total de alumnos sea inferior a 20.

Todos los documentos deben ser entregados en la plataforma de inscripción en formato PDF en el plazo de una semana desde que se realiza el pago de inscripción.

### BONIFICACIONES Y BECAS SOCIALES

- Alumnos con licencia federativa nacional de técnico de triatlón en vigor: 10%
- Triatletas DAN en vigor: 10%
- Se debe presentar la documentación que así lo acredite en el plazo de una semana desde la fecha de inscripción.
- El importe correspondiente a la bonificación, sólo aplicable a la cuota de inscripción y matrícula, se reintegrará en la cuenta bancaria asociada a la tarjeta de crédito/débito desde la que se efectúe el abono de la matrícula, una vez finalice el periodo de matriculación.
- Nota: en el caso de que un alumno cumpla con varios requisitos para obtener bonificaciones y/o becas sociales, únicamente se le aplicará una de ellas, haciéndose efectiva la que implique un mayor porcentaje de descuento.

### DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

- Copia del DNI (anverso y reverso en el mismo archivo)
- Certificado que acredite cumplir con el requisito específico de acceso (título de entrenador de triatlón).
- Documentación que acredite la condición de beneficiario de la bonificación y beca social (si procede)

### BAJAS Y DEVOLUCIONES

- A partir del 17 de noviembre de 2022, sin devolución.
- Antes del 10 de noviembre de 2022: 50% de la matrícula.
- Antes del 3 de noviembre de 2022: 75% de la matrícula.
- Antes del 25 de octubre de 2022: 90% de la matrícula

### CONTACTO DE INTERÉS

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN (FETRI)

Calle Ferraz, 16, 3-D. 28008-Madrid

Teléfono.: 91 559 93 05 Ext.: 2004

Email: auri.amaya@triatlon.org