



**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: 6 de junio 2022

termina: 6 de noviembre 2022

Fase  
**2**



### Macro ciclo y Evaluación

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

### Duración

Inicia: 7 de noviembre 2022

termina: 2 de diciembre 2022

## 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 2022** a la FMTRI \$ 7,900.00 MN**

**Entrenadores no afiliados a la FMTRI \$ 8,900.00 MN**

**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)**

<http://www.triatlonmexico.com/universidad/inscripcion/>



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

# PROCESO DE INSCRIPCIÓN

● 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 a la FMTRI como entrenador 2022, para VoBo.

● Una vez que tengas el VoBo, proceder a realizar el pago correspondiente.

**Pago por depósito o transferencia**

**Pago por Paypal**

Si pagaste por Paypal, sigue el proceso descrito en la liga de pago y recibirás un correo con la confirmación de tu registro con tu usuario y contraseña.

● 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)

● Se te enviará un correo con instrucciones para realizar el pre-registro en la plataforma de la Universidad del Triatlón.

● En un lapso de 48 horas recibirás un correo de confirmación con tu usuario y contraseña.

**RECUERDA QUE EL ACCESO AL CURSO SERÁ HASTA EL 6 DE JUNIO.**

*El solicitante debe realizar su registro anotando sus datos sin faltas de ortografía, correo electrónico de uso continuo.*

*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**