



**Destinatarios:**

Preparadores físicos, entrenadores, deportistas y todo aquel interesado en la actividad física que desee incorporarse con garantías en un futuro al mundo laboral, o actualizar sus conocimientos profesionales y personales.



Calle Fontaneros s/n  
Polígono Industrial  
11520 Rota Cádiz  
Tlf: 956 813 810

Horarios:  
9:00h-14:00h  
16:00h-21:00h

**Mas información:**

[www.triatlonandalucia.org](http://www.triatlonandalucia.org)

*Rota, Cádiz*

*15 de junio*

**CURSO DE NIVEL I**

**FITNESS-TRIATLÓN**

**Descripción:**

Este curso proporciona la formación necesaria para ejercer como instructor de FITNESS-TRIATLÓN, obteniendo la formación teórica para conocer y supervisar satisfactoriamente las necesidades básicas del alumando, a la vez que aporta los conocimientos prácticos necesarios para planificar, diseñar y poner en práctica un entrenamiento para triatlón usando instalaciones de interior.



## Curso de FITNESS-TRIATLÓN, bases:

Este curso de la Federación Andaluza de Triatlón, es de ámbito FEDERATIVO, válido en toda la comunidad, en formato PRESENCIAL, y al que hay que incluirle un PERÍODO DE PRÁCTICAS.

### Destinatarios:

A licenciados, diplomados, preparadores físicos, entrenadores, deportistas y todo aquel interesado en la actividad física que desee incorporarse con garantías en un futuro al mundo laboral, o actualizar sus conocimientos profesionales.

### Descripción:

El presente curso proporciona la formación necesaria para ejercer como instructor de FITNESS-TRIATLÓN, obteniendo la formación teórica para conocer y supervisar satisfactoriamente las necesidades básicas del alumando, a la vez que aporta los conocimientos prácticos necesarios para planificar, diseñar y poner en práctica un entrenamiento para triatlón usando instalaciones de interior.

La formación está enfocada a unos conocimientos generales necesarios para cualquier instructor deportivo y otros más específicos de esta modalidad, todos ellos necesarios para poder planificar, diseñar y poner en práctica una adecuada del triatlón.

El curso contará de 10 h presenciales y 5 horas de prácticas.

### PARTE I. ASPECTOS TEÓRICOS

1. INTRODUCCIÓN AL TRIATLÓN: TRIATLÓN-FITNESS
2. ENTRENAMIENTO (TEORÍA, CONTROL Y PLANIFICACIÓN)
3. ADAPTACIÓN DEL TRIATLÓN A LOS GIMNASIOS:
  1. Instalaciones.
  2. Material.
  3. Dinámica de trabajo.
  4. Actuación de los monitores.
  5. Ejemplos de clases.
4. REGLAMENTACIÓN Y LEGISLACIÓN DEPORTIVA

### PARTE II. ASPECTOS PRÁCTICOS

1. TÉCNICAS Y EJERCICIOS
2. NATACION
3. CICLISMO
4. CARRERA
5. TRANSICIONES

### Salidas Profesionales.

Instructor, Monitor o Formador en un centro deportivo, gimnasio, club deportivo, preparador personal.

### Objetivos:

Formar a futuros profesionales que dispongan de los conocimientos exigidos actualmente para desempeñar la labor de Instructor-Monitor de triatlón-FITNESS.

Perfeccionar la técnica de los diferentes deportes que componen el triatlón.

Iniciación y perfeccionamiento de los deportes que componen el triatlón.

Combinar deportes a lo largo de la semana para que sea más ameno la práctica del ejercicio.

Combinar en una misma sesión deportes y amenizar las sesiones.

Fisiológicamente trabajar todos los grupos musculares.

Potenciar las habilidades psicomotrices de los deportistas.

Utilizar un medio diferentes (acuático y terrestre) para amenizar el trabajo y fisiológicamente evitar lesiones.

Dotar a los alumnos de los conocimientos necesarios que les permitan enseñar, revisar, supervisar y diseñar toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro de un entrenamiento de Triatlón-FITNESS.

Materiales Didácticos y Servicio de Tutorías El material del curso consta de 2 partes con sus temas correspondientes: Apuntes y esquemas de cada tema Fichas de consulta y evaluación.

El alumno podrá contactar con los profesores para formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

Presencial: el preparador personal ayudará a resolver las dudas que el alumno pueda plantear.

Por e-mail: el alumno podrá enviar sus dudas y consultas al preparador personal, quién se pondrá en contacto lo antes posible con el alumno.

Prácticas y Bolsa de Profesionales. El alumno tendrá acceso a prácticas en centros concertados. La Federación Andaluza de Triatlón, complementa su oferta formativa de cursos con prácticas en gimnasios líderes en el sector para facilitar la inserción laboral de sus alumnos y un asesoramiento completo en la búsqueda de empleo.

Diploma y Carnet al finalizar los estudios, el alumno que supere satisfactoriamente el curso. Obtendrá el diploma y carnet profesional de la Federación Andaluza de Triatlón: INSTRUCTOR-MONITOR DE TRIATLÓN-FITNESS.

### Matriculación y Precio del curso.

Se irán publicando en la página web, fecha y lugar, según demanda.

<http://www.triatlonandalucia.org/>

Rellenar hoja de inscripción publicada en la web.

Precio matrícula y curso:

- 100€ con licencia federativa de triatlón en vigor.
- 120€ sin licencia.