

# **CURSO ONLINE ENTRENAMIENTO EN LARGA DISTANCIA (IRONMAN Y 70.3)**

- Este curso online tiene como objetivo dar a conocer desde una parte teórica y práctica aspectos relacionados con el entrenamiento en las modalidades de largas distancias, enfocándose en los aspectos fisiológicos, biomecánicos y de nutrición para así tener un conocimiento de los puntos fundamentales y herramientas para poder aplicar en este tipo de eventos.
- El curso constará de 8h de formación (5 horas de clase online en formato webinar repartidas entre las tres disciplinas deportivas que conforman el triatlón y 3 horas de trabajo en la plataforma online de la Escuela de Entrenadores FATRI).
- La fecha de realización del curso será la semana del Lunes 13 al Jueves 16 de Junio de 2022 en el horario de 20.00h a 21.15h, durante esa semana se realizarán las clases online en formato webinar y todos los contenidos del curso (actividades, autoevaluaciones, webinars, material de apoyo educativo, temario,) estarán disponible a través de la plataforma educativa. El curso se realizará a través de la plataforma educativa “Escuelas Entrenadores FATRI”. El horario del curso será facilitado con antelación vía mail.
- El precio de la inscripción al curso es de 75€ (60€ para los técnicos andaluces federados en triatlón) e incluye el acceso a las clases online en directo y a todos los contenidos del curso ubicado en la plataforma educativa.
- Todos los alumnos que completen las actividades del curso (incluyendo la asistencia a los webinars en directo o su visualización en diferido), recibirán su certificación de la realización del curso por parte de la Federación Andaluza de Triatlón.

- **Inscripciones:**

La inscripción se hará on-line a través de la plataforma on-line de inscripción de la Federación Andaluza de Triatlón <http://inscripciones.triatlonandalucia.org> .

El plazo de inscripción se abrirá a las 10:30 horas el Martes 3 de Mayo de 2022 y se cerrará a las 23:59 horas del Martes 7 de Junio de 2022.

Se establece un cupo máximo de 60 inscritos, siendo la edad mínima para inscribirse al curso de 16 años (cumplidos en la fecha de realización del curso). Y no se realizarán bajas ni devoluciones.

Para incidencias con las inscripciones podrá contactar vía e-mail [inscripciones@triatlonandalucia.org](mailto:inscripciones@triatlonandalucia.org) o llamando al teléfono 639616571

### **ENTRENAMIENTO EN LARGA DISTANCIA.**

1. Introducción a la Larga Distancia.
2. La fisiología del Triatleta de Ironman y 70.3.
3. Aspectos nutricionales del Triatleta de Ironman.
4. Ayudas ergogénicas “suplementación” Largas Distancias.
5. Planificación de entrenamiento para Larga Distancia.
6. Recuperación y control de la carga de entrenamiento.
7. Evaluaciones de rendimiento en Largas Distancias.
8. Biomecánica en Larga Distancia.
9. Aerodinámica y material en competición.

- **Profesores:**

***Patricia Bueno Pérez***

Licenciada en Magisterio de E.F y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.  
Actual Campeona de Andalucía Triatlón Media Distancia 2021.  
14 IM Finisher.  
2xIM World Championship.

***Pablo Martínez***

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad de Granada).  
Máster Universitario de Educación Secundaria y Bachillerato.  
Máster Universitario en Alto Rendimiento en Deportes Cíclicos.

***Alejandro Cañas del Palacio***

Graduado en Ciencias del Deporte (Universidad de Granada).  
Máster Alto Rendimiento Deportivo (Comité Olímpico Español).  
Máster Investigación Medicina y Psicología Deportiva (Universidad de Málaga).

---

*\* El acceso a la plataforma educativa y las instrucciones de acceso al curso serán enviadas vía email el día de finalización del periodo de inscripciones.*

*\*Para cualquier duda en relación con el curso pueden contactar a través de:*

[fatri@escuelaentrenadoresfatri.com](mailto:fatri@escuelaentrenadoresfatri.com)

<https://escuelaentrenadoresfatri.com/es/>