



CURSO DE ENTRENADOR NIVEL 1



INDOORTRIATHLON

MADRID
7 DE OCTUBRE 2017



PRESENTACIÓN

Indoor triathlon es una nueva modalidad deportiva indoor de competición saludable e inclusiva. Es la nueva revolución del mundo fitness y llega para traer aire fresco, motivación, superación y diversión a todo aquel que quiera disfrutarlo.

Competir en una modalidad deportiva es algo que no está al alcance de todos, ya sea por tiempo, dinero, motivos de salud, nivel de condición física o capacidades.

Indoor Triathlon nace para solventar estas limitaciones, poniendo al alcance de la mayoría el disfrute y la satisfacción de poder practicar y competir en un deporte sin la necesidad de desplegar amplios recursos para ello, y sin que los elementos técnicos, modalidades o material requerido supongan un hándicap, pudiendo ser ejecutado tanto de manera individual como en grupos de diferentes personas a la vez en un espacio reducido.

En cuanto a la facilidad competitiva, Indoor Triathlon no sólo da cabida a diferentes tipos de deportistas estableciendo 5 distancias diferentes, sino que también se compone de 9 categorías de peso tanto para hombres como para mujeres, divididas a su vez en categorías de edad y adaptativa, para personas de movilidad reducida, lo que garantiza el acceso universal y diversificado a esta modalidad deportiva.

La creación de una plataforma online de competición, favorecerá la difusión de los sistemas de entrenamiento supervisados por profesionales de reconocida reputación (profesores universitarios y escuelas de formación de amplio reconocimiento en el sector del fitness), a la vez que ofrece la posibilidad de participar en los clasificatorios sin que ello suponga recorrer km extra o disponer de fines de semana exclusivamente para ello.

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Gimnasio 360 Life
C/ Modesto La fuente CP 28003

MADRID

FECHAS

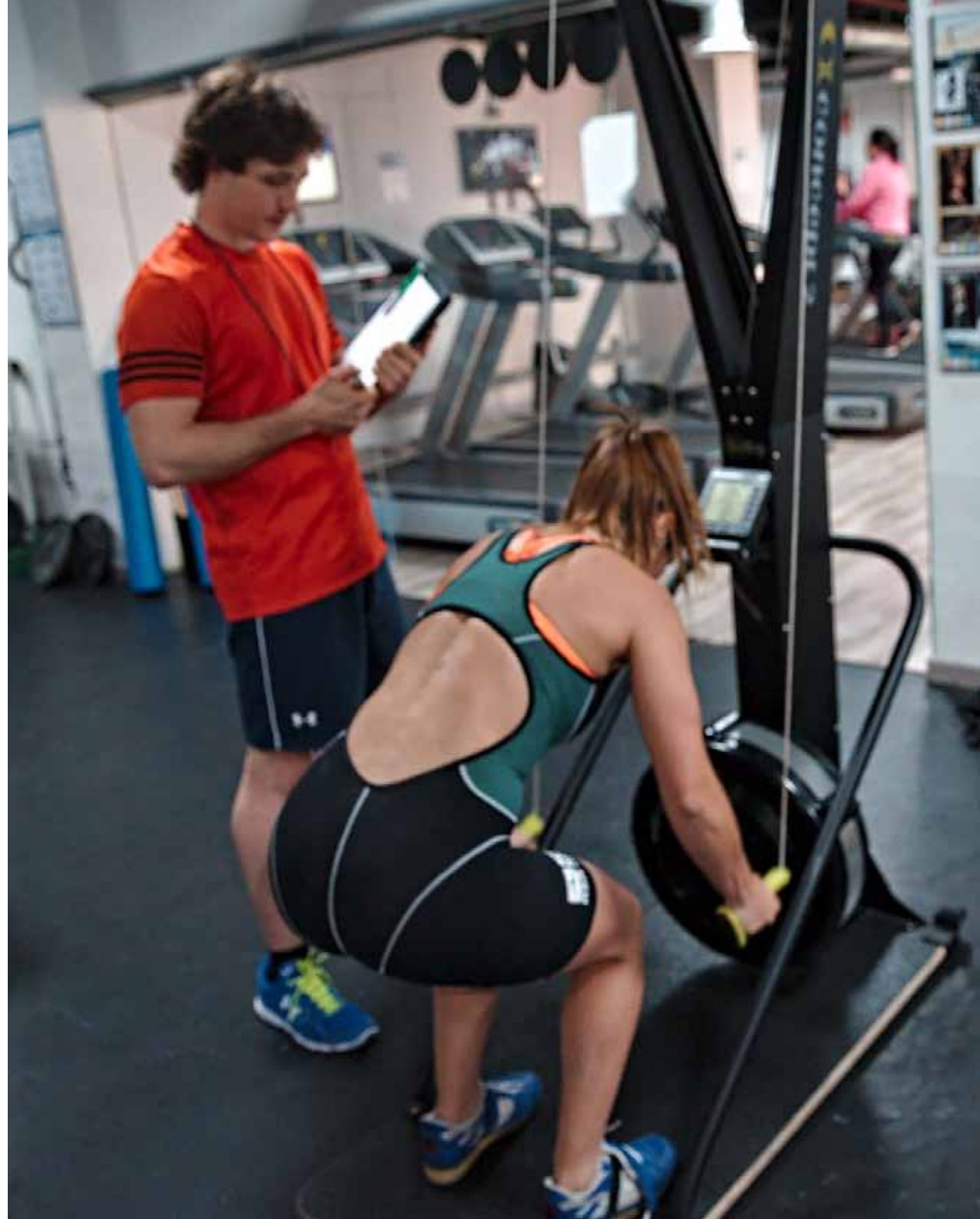
7 de Octubre de 2017

HORARIO

De 10:00 a 18:00

CONTACTO

648 496 965
info@indoortriathlon.es
www.indoortriathlon.es





OBJETIVOS DEL CURSO

- ▶ 1. Conocer el Indoor Triathlon como nuevo deporte y como nueva actividad dentro del entorno del fitness.
- ▶ 2. Aprender las aplicaciones de este nuevo deporte en el entrenamiento metabólico y las opciones que nos ofrece en programas de pérdida de peso sin impacto articular y de gran adherencia para cualquier tipo de población.
- ▶ 3. Adquirir la técnica básica de cada uno de los ergómetros y conocer todas las posibilidades que nos brindan en cuanto control del entrenamiento. El wattio como variable de control del entrenamiento.
- ▶ 4. Desarrollar nuevas sesiones con elementos combinados (kettlebells, TRX, barras, etc.), incrementando la eficacia tanto en sesiones de entrenamiento personal como en grupos.
- ▶ 5. Certificarse como técnico de Indoor Triathlon Nivel 1 y como Juez de Competición Local.



PROGRAMA

- ▶ 1. Beneficios del Indoor triathlon y diferencias respecto a otras modalidades deportivas.
- ▶ 2. Modalidades competitivas.
- ▶ 3. Técnica específica de los ergómetros: skierg, bicicleta y remo. Factores a tener en cuenta, errores y progresiones.
- ▶ 4. Conocer los sistemas básicos de entrenamiento y sus posibilidades de aplicación dentro de una sesión o una programación: continuo, intervalos largos e intervalos cortos. Posibilidades de progresión.
- ▶ 5. Desarrollo de una clase tipo: calentamiento específico e integración del Indoor triathlon junto con diferentes propuestas de entrenamiento en base a diferentes objetivos. Optimización del tiempo de entrenamiento, variedad y diversión.
- ▶ 6. Programación básica.

DOCENTES



Iván Gonzalo Martínez **CEO Indoor Triathlon y Seleccionador Nacional**

Licenciado en CAFYD, Máster en Investigación (UPM), Especialista Universitario en Nutrición Deportiva (UCA), Postgrado en Entrenamiento Deportivo (UEMC), Postgrado en Entrenamiento Funcional (CAECE), Postgrado Entrenamiento de la Fuerza y la Potencia (UCO) Certified Strength and Conditioning Specialist with Distinction (CSCS*D)

Exercise is Medicina Accreditation (ACSM) Especialista Certificado en Fitness Metabólico y Locomotor (AEFML), Pilates Reebok University y Kettlebell WKC. Entrenador Personal certificado (NSCA-CPT,*D, ACE-CPT, ACSM-CPT, RU-CPT, EPA FEF, EP AEF, FEH, Reebok University, FMH).

Técnico Superior FEDA en Fitness y Entrenamiento Personal, Máster Personal Trainer APECED, Indoor Rowing Concept2. Director Asociación Profesional Entrenamiento Personal Creador y CEO Elements System TM, Indoor Triathlon TM y Legendary Warriors (Heracles, Ninja, Samurai Aleatlón).



Rubén Espinosa Gil **Director Técnico** **Entrenador Nacional indoor Triathlon**

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF-UPM) Especialista Universitario Entrenamiento Personal. Certificación NSCA-CPT.

Especialista Nivel Élite en Sistema Elements.

Especialista Certificado en Valoración Funcional EFAB.



Ángel Pérez Delgado **Director Técnico** **Entrenador Nacional indoor Triathlon**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF-UPM).

Especialista Universitario Entrenamiento Personal.

Certificación NSCA-CSCS y NSCA-CPT Especialista Nivel Élite en Sistema Elements.

Especialista Certificado en Valoración Funcional EFAB.

PRECIO

- ▶ Pago único: 120€.
- ▶ PLAZAS LIMITADAS a 15 asistentes (Grupo reducido).

Incluye:

- ▶ Documentación con los apuntes impartidos durante las sesiones.
- ▶ Certificado de asistencia y aprovechamiento del curso.
- ▶ Derecho a realizar el curso de Juez (online).

FORMA DE PAGO Y RESERVA PLAZA

- ▶ Precio especial para centros oficiales Elements e Indoor Triathlon (consultar para reserva de plaza).
- ▶ Se confirmará la reserva de plaza al recibir comprobante del ingreso de transferencia bancaria a través de email (info@indoortriathlon.es).
- ▶ Datos para la realización del ingreso en efectivo o por transferencia:

Entidad Bancaria: Bankia

Número de cuenta: ES60 2038 1924 48 6000151159

Destinatario: APEP

Concepto: Nombre y Apellidos, IT Nivel 1

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

- ▶ Con 1 mes de antelación: 100% del importe abonado.
- ▶ 1 mes-15 días: 50% del importe abonado.
- ▶ Menos de 1 semana: No se admiten cancelaciones (se intentará reservar esa cuota para otras ediciones del curso).

EVALUACIÓN

- ▶ Completar el 100% de la asistencia a las actividades formativas propuestas.
- ▶ Remitir los datos de ejecución de un Indoor Triathlon a nivel personal, con una técnica de ejecución correcta (nivel básico).





INDOORTRIATHLON

**UNLIMITED
POWER FOR
EVERYBODY**

