



Nombre del Conquistador _____

Triatlón

1. Decir tres principios de la Biblia y dos del Espíritu de Profecía que apoyen el ejercicio.

Biblia

1. _____
2. _____
3. _____

Espíritu de Profecía

1. _____
2. _____

2. Dar un reporte sobre la dieta correcta para mantener la máxima condición física y cómo ésta se mantiene para la duración del entrenamiento. Incluir la ingesta de líquidos previo y durante la competencia y la ingesta de alimentos en la competencia.

3. Dar directrices para el entrenamiento correcto, incluyendo calentamiento, estiramientos, prevención de lesiones, la prevención del sobreentrenamiento, etc.

Presentar su programa de entrenamiento regular.

Hacer una lista del equipo, incluidas las bicicletas, calzado, prendas de vestir.

4. Exhibir conocimientos de las técnicas de natación, ciclismo y carrera.

5. Competir en las tres fases de un evento de triatlón reconocido ya sea individualmente o como un miembro del equipo, donde el triatlón sea similar a:

- a. Natación de 500 metros
- b. Ciclismo de 15 kilómetros
- c. Carrera de 10 kilómetros
- d. Dentro de 4.5 horas

Fecha completada _____

Fecha completada _____

Instructor/Asesor _____

Triatlón avanzada

- 1. Tener la especialidad de Triatlón.
- 2. Desarrollar un plan de entrenamiento para sí mismo.
- 3. Mantener un registro de formación/entrenamiento durante dos meses.
(Completar el Cartel #1)
- 4. Participar en un triatlón avanzado como un participante individual,
donde el triatlón sea similar a:
 - a. Natación de 1.5 kilómetros
 - b. Ciclismo de 40 kilómetros
 - c. Carrera de 10 kilómetros
 - d. Dentro de 4.5 horas

Fecha completada _____

Mes: _____

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Día 1 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 8 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 15 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 22 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 29 Natación: Ciclismo: Carrera: |
| Día 2 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 9 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 16 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 23 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 30 Natación: Ciclismo: Carrera: |
| Día 3 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 10 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 17 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 24 Natación: Ciclismo: Carrera: | Notas adicionales: |
| Día 4 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 11 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 18 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 25 Natación: Ciclismo: Carrera: | |
| Día 5 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 12 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 19 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 26 Natación: Ciclismo: Carrera: | |
| Día 6 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 13 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 20 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 27 Natación: Ciclismo: Carrera: | |
| Día 7 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 14 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 21 Natación: Ciclismo: Carrera: | Día 28 Natación: Ciclismo: Carrera: | |