



## **Triatlón**

---

1. Decir tres principios de la Biblia y dos del Espíritu de Profecía que apoyen el ejercicio.
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.
  - a. Dar directrices para el entrenamiento correcto, incluyendo calentamiento, estiramientos, prevención de lesiones, la prevención del sobreentrenamiento, etc.
  - b. Presentar su programa de entrenamiento regular.
  - c. 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

## **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.
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