

NATURAL SPORT LANGUAGE

TRIATLÓN



Natural Sport Language



TRIATLÓN

UNA FORMA DE VIDA



Natural Sport Language

INTRODUCCIÓN



Natural Sport Language

*El **triatlón** es un deporte individual y de resistencia, que reúne tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie.*

Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual.



TIPOS DE TRIATLÓN



Natural Sport Language

CORTA DISTANCIA: *OLIMPICO Y SPRINT*

LARGA Y MEDIA DISTANCIA: *MEDIO IRONMAN Y IRONMAN*



ACTIVIDADES PROPUESTAS



Natural Sport Language

- Entrenamiento personalizado para el grupo o por la opción individual
- Itinerarios conforme al nivel y objetivo del triatleta
- Entrenador adaptado a cada sesión, ya sea de agua, ciclismo o carrera
- Dieta específica para deportistas



PLANIFICACIONES



Natural Sport Language



Programación de 2 días

Programación de 3 días

Programación de 4 días

Programación de 7 días



2 DÍAS



Natural Sport Language

Primer día: Natación + carrera a pie

Segundo día: Ciclismo + carrera



3 DÍAS



Primer día: Natación suave mañana y por la tarde una sesión de carrera

Segundo día: Natación + ciclismo por la mañana, y por la tarde una sesión de carrera

Tercer día: Ciclismo + carrera





4 DÍAS



Natural Sport Language

Primer día: Natación + carrera por la mañana y por la tarde descanso

Segundo día: Natación + ciclismo y por la tarde una sesión de carrera

Tercer día: Ciclismo + carrera y por la tarde descanso

Cuarto día: Natación + carrera



7 DÍAS



Primer día: Natación + carrera y por la tarde descanso

Segundo día: Natación + ciclismo por la mañana y por la tarde carrera

Tercer día: Natación ritmos altos+ carrera a pie y por la tarde libre

Cuarto día: Ciclismo (series) + carrera a pie, por la tarde natación corta para soltar prontito.

Quinto día: Natación corta+ carrera a pie (series) tarde libre

Sexto día: Ciclismo + carrera a pie todo tranquilo

Séptimo día: Natación + ciclismo + carrera a ritmos medios

NATACIÓN	<p>600 variado 400 pies aletas 6x200 c/ 3'30 •12x25 palas pull c/35 soltar</p>		<p>400 variado 200 pies tabla 4x(400/30''+ 200/20''+ 100/15'') 200 crol tuba</p>
CICLISMO	<p>Salida ciclismo 2 horas 2x15' a ritmo de carrera</p>	<p>3 horas de rodaje</p>	
CARRERA		<p>1 hora de rodaje</p>	<p>1:15 de rodaje 3x(3'/1'+ 2'/1'+1'+1') Últimos 20 minutos de rodaje suave para recuperar</p>

OTRAS ACTIVIDADES



Natural Sport Language

Concentraciones de equipos de atletismo.

Concentraciones de equipos de triatlón.

Concentraciones de marcha atlética.





CV ENTRENADOR

Nombre: Víctor Sánchez-Mariscal Martín



Cargo: Monitor de natación y socorrista en centro deportivo

FORMACIÓN

2011-2012 Cursando Técnico Superior de Audiología Protésica a Distancia.

2008-2010 Técnico Superior de Laboratorio de Diagnóstico Clínico.

2005-2008 Bachillerato de Ciencias de la Salud en el Instituto I.E.S Calatalifa

OTROS TÍTULOS

2012-2013 curso de monitor de acuapilates

2012-2013 curso de monitor de boypump

2009 Curso Pre-intermedio de Inglés de los Negocios y las Profesiones, acreditado por el Instituto de Formación Empresarial de la Cámara de Comercio e Industria de Madrid.

2009 Curso de Prevención de Drogodependencia en el Medio Comunitario, acreditado por Alma-Ata Consultores S.L

2009 Curso de Indicadores de Innovación Biotecnológica en el Laboratorio Clínico, acreditado por la Universidad de Granada

2007 Curso de Socorrismo en Araspe

FORMACIÓN PROFESIONAL

*2010 – Presente Centro Deportivo Fitnessport Valle de las Cañas (Pozuelo de Alarcón),
Socorrista y Monitor*



Natural Sport Language

*Técnico superior de Laboratorio de Diagnóstico Clínico en el Instituto Ginecológico DR Ordas y
Palomo.*

2010 Socorrista verano

2009 Socorrista en verano

2008 Empresa Temporal Zenit, limpieza en el Hospital Puerta del Hierro (verano)

2007 Bershka en el centro comercial Xánadu (verano), dependiente

DATOS DEPORTIVOS

*2012 Medalla de bronce en campeonato de España de Triatlón, distancia sprint grupo de
edad (20-24)*

2012 Subcampeón de España de Triatlón, distancia olímpica grupo de edad (20-24)

2008-2009 Subcampeón de España de Campo a través por Equipos.

2008-2009 1º Subveintitrés en campeonato de España de Media Maratón.

2009-2010 Subcampeón de Madrid en Pista 5000m

2008-2009 Subcampeón de Madrid en Pista 3000m

2007-2008 Medalla de Bronce en el Campeonato de Madrid de Pista 5000m

Victor Sánchez-Mariscal

Triatleta Solidario

Amigos: Tengo una buena razón para hacer mi próximo campeonato de España de triatlón: Quiero ayudar a recaudar fondos para un hospital de caridad en **Chad, África**, que está a punto de cerrar y atiende a medio millón de niños. Ellos sí que están en una carrera contra el tiempo pero por sobrevivir. Correré por ellos! Os pido que vayáis a: www.migranodearena.com buscáis el nombre de nuestra ONG:

Deporte y Arte Solidario

y luego el mío y allí hacéis el donativo que podáis. Gracias, va por vosotros también!

Podéis ver este increíble proyecto en:

www.deporteyartesolidario.tv



Deporte y Arte Solidario



TARIFAS



Natural Sport Language

DIAS/HUESPEDES	SIN IVA	CON IVA	IVA PONDERADO
FINDE			
3	1.103	1.278	116%
6	2.061	2.396	116%
TRES			
3	1.546	1.786	116%
6	2.889	3.349	116%
CUATRO			
3	1.926	2.218	115%
6	3.600	4.160	116%
SIETE			
3	3.135	3.597	115%
6	5.859	6.746	115%