

Nombre \_\_\_\_\_

## Triatlón, avanzado

---



1. Tener la especialidad de Triatlón.
2. Desarrollar un plan de entrenamiento para sí mismo.
3. Mantener un registro de formación/entrenamiento durante 2 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 \_\_\_\_\_

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_

# Triatlón, Avanzado – Cartel #1

**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:	Día 31 Natación: Ciclismo: Carrera:
Día 4 Natación: Ciclismo: Carrera:	Día 11 Natación: Ciclismo: Carrera:	Día 18 Natación: Ciclismo: Carrera:	Día 25 Natación: Ciclismo: Carrera:	Notas adicionales:
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:	