

Nombre _____

Triatlón



1. Decir 3 principios de la Biblia y 2 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. Hacer lo siguiente:

- a. Dar directrices para el entrenamiento correcto, incluyendo calentamiento, estiramientos, prevención de lesiones, la prevención del sobre entrenamiento, etc.
- b. Presentar su programa de entrenamiento regular.
- c. Hacer una lista del equipo, incluidas las bicicletas, calzado y prendas de vestir.

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

5. Competir en las 3 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: _____