



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Monitor de Triatlón





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

---

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

**19**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**



**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## BY EDUCA EDTECH

---

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



Ver en la web

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
ALUMNI

**20%** Beca  
DESEMPLEO

**15%** Beca  
EMPRENDE

**15%** Beca  
RECOMIENDA

**15%** Beca  
GRUPO

**20%** Beca  
FAMILIA  
NUMEROSA

**20%** Beca  
DIVERSIDAD  
FUNCIONAL

**20%** Beca  
PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Monitor de Triatlón



**DURACIÓN**  
300 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings



EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con Número de Documento XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre de la Acción Formativa**

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EUROINNOVA en la convocatoria de XXX

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXXXXXX-XXXXXX

Con un nivel de aprovechamiento ALTO

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) del (año)

La Dirección General  
NOMBRE DEL DIRECTOR ACADÉMICO

Sello

Firma del Alumno/a  
NOMBRE DEL ALUMNO



La presente formación es parte de un programa de formación que se imparte en modalidad online y que se imparte en el Centro Asociado de Escuelas de Negocios de España. El presente programa de formación es parte de un programa de formación que se imparte en modalidad online y que se imparte en el Centro Asociado de Escuelas de Negocios de España. El presente programa de formación es parte de un programa de formación que se imparte en modalidad online y que se imparte en el Centro Asociado de Escuelas de Negocios de España.

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## Descripción

---

Este curso de Monitor de Triatlón le ofrece una formación especializada en la materia. Debes saber que en este curso encontrarás todo lo que necesitas saber para preparar un triatlón con los últimos avances en métodos y tecnología del entrenamiento. Conocerás la confección de un sistema de entrenamiento personal adecuado a tus necesidades y características con el que podrás programar tu entrenamiento anual y semanal. También ofrece ejemplos de programaciones para competiciones de diferentes distancias.

## Objetivos

---

Este Curso Monitor de Triatlón perseguirá la consecución de los siguientes objetivos establecidos: Aprender cómo maximizar la forma y el estado físico y controlar la fatiga de forma efectiva. Conocer ejercicios y estrategias para mejorar la economía en natación, ciclismo y carrera a pie. Saber el mejor modo de adaptar tu programa de entrenamiento a lo largo de la temporada. Conocer la nutrición inteligente para mejorar la composición del cuerpo y acelerar la recuperación. Realizar entrenamiento complementario de la fuerza para crear eficiencia y potencia.

## A quién va dirigido

---

Este curso de Monitor de Triatlón está dirigido a todas aquellas profesionales del mundo de la actividad física y del deporte que quieran profundizar o especializarse en esta materia, también a cualquier personas que quiera tener el título de Monitor de Triatlón.

## Para qué te prepara

---

Este curso de Monitor de Triatlón le prepara para aprender cómo maximizar la forma y el estado físico y controlar la fatiga de forma efectiva, conocer ejercicios y estrategias para mejorar la economía en natación, ciclismo y carrera a pie, saber el mejor modo de adaptar tu programa de entrenamiento a lo largo de la temporada, conocer la nutrición inteligente para mejorar la composición del cuerpo y acelerar la recuperación y realizar entrenamiento complementario de la fuerza para crear eficiencia y potencia

## Salidas laborales

---

Con este Curso de Triatlón, ampliarás tu formación en el ámbito de la actividad física y del deporte. Asimismo, te permitirá mejorar tus expectativas laborales como experto en entrenamientos deportivos y en concreto, del triatlón.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### PARTE 1. EL ATLETA QUE SE ENTRENA A SÍ MISMO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTITUD

1. Entrenamiento sistemático
2. Filosofía de entrenamiento
3. Entrenamiento constante
4. Lecciones de entrenamiento
5. Misión
6. Compromiso
7. Fortaleza mental

### PARTE 2. DEL LABORATORIO AL MUNDO REAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA CIENCIA DEL ENTRENAMIENTO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. INTENSIDAD

1. Tensión del entrenamiento
2. Principios del entrenamiento
3. Pico de forma
4. Periodización
5. Lucha contra las causas de la fatiga
6. Comprensión de la intensidad
7. Medición de la intensidad
8. Tiempo de entrenamiento por zona de intensidad
9. Medición de la condición física

### PARTE 3. ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. Perfil personal
2. Evaluación médica
3. Pruebas de laboratorio
4. Pruebas de rendimiento
5. Interpretación de los resultados de las pruebas
6. Valoración

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. Limitadores
2. Capacidades básicas de entrenamiento
3. Capacidades avanzadas de entrenamiento

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

4. Los limitadores y la competición
5. Valoración final

#### PARTE 4. PROGRAMA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMACIÓN PARA UN AÑO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN PARA UNA SEMANA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 9. PROGRAMACIÓN PARA LA COMPETICIÓN

1. Programa de entrenamiento anual
2. Cambio del programa de entrenamiento anual
3. Composición del diseño de la temporada
4. Rutinas de entrenamiento semanales
5. Análisis de los riesgos
6. Horas para las sesiones de entrenamiento
7. ¿Una sesión o dos?
8. Sesiones combinadas
9. Triatlón de distancia esprín
10. Duatlón de distancia olímpica
11. Triatlón de distancia olímpica
12. Triatlón medio Ironman
13. Triatlón Ironman
14. Resumen de estudios de casos

#### PARTE 5. COMPETICIÓN Y RECUPERACIÓN

##### UNIDAD DIDÁCTICA 10. COMPETICIÓN

##### UNIDAD DIDÁCTICA 11. RECUPERACIÓN

1. Programa para la competición
2. Semana de la competición
3. Día de la competición
4. El secreto de la recuperación
5. Problemas relacionados con la recuperación
6. Ritmo y técnicas de recuperación

#### PARTE 6. LA VENTAJA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 12. HABILIDADES

##### UNIDAD DIDÁCTICA 13. MÚSCULOS

##### UNIDAD DIDÁCTICA 14. NECESIDADES ESPECÍFICAS

##### UNIDAD DIDÁCTICA 15. EL DIARIO DEL ENTRENAMIENTO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 16. ENERGÍA

[Ver en la web](#)



1. Economía
2. Habilidades para la natación
3. Habilidades para el ciclismo
4. Habilidades para la carrera
5. Ejercicio funcional complementario
6. Fuerza
7. Fases y periodización
8. Establecimiento de la carga
9. Otros factores a tener en cuenta
10. Ejercicios de fuerza
11. Entrenamiento complejo
12. Estiramientos
13. Ejercicios de estiramientos
14. Mujeres
15. Veteranos
16. Júniors
17. Principiantes
18. Atletas de elite
19. Qué hay que apuntar
20. Programación con un diario
21. Empleo de un diario para los análisis
22. El alimento como fuente de energía
23. Dieta y rendimiento
24. Control de peso
25. Periodización de la dieta
26. Combustible para el Ironman
27. Suplementos antioxidantes
28. Ayuda ergogénica

## ¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

### Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group