

ENLACE INSTITUCIONAL

HUGO EDWIN SÁNCHEZ OSNAYA
triatlon@ipn.mx
hsanchezo@ipn.mx

UBICACIÓN

Sala de profesores de las
oficinas de la alberca en
Zacatenco].
5557296000 Ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

Alberca de Zacatenco
Lunes, miércoles y viernes
14:18 h
Martes y jueves
16-20 h

REQUISITOS

Documentos de identificación:

- Acta de nacimiento
- CURP
- Credencial que lo acredite
como alumno del IPN

3 fotografías tamaño infantil color o
blanco y negro

Hoja de vigencia IMSS, ISSSTE

Descargar, leer, firmar y entregar:

- FORMATO UNIVERSAL
- AVISO DE PRIVACIDAD
- LINEAMIENTOS

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- ¿Qué es?
El triatlón es un deporte multidisciplinario que combina tres pruebas consecutivas: natación, ciclismo y carrera a pie. Los triatlones varían en distancia, desde los cortos (sprint) hasta los de larga distancia (como el Ironman). Los atletas compiten en las tres disciplinas sin pausas entre ellas, y el tiempo total incluye las transiciones entre cada una..
- ¿Para qué sirve?
El triatlón sirve como una prueba física y mental extrema que desafía la resistencia, la fuerza y la capacidad de adaptarse rápidamente a diferentes tipos de esfuerzo. Es un deporte completo que mejora la condición física general, la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular, al tiempo que fomenta la disciplina y la capacidad de planificar estratégicamente
- Beneficios:
Entrenamiento integral
Mejora la resistencia cardiovascular
Desarrolla la fuerza muscular
Mejora la disciplina y la mentalidad
Promueve la salud ósea
Desarrolla la capacidad de adaptación
Aumenta la capacidad pulmonar
Fomenta el equilibrio entre fuerza y resistencia
Reduce el riesgo de lesiones