



## REQUISITOS:

- 1** Decir 3 principios de la Biblia y 2 del Espíritu de Profecía que apoyen el ejercicio.
- 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

