



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**EDU**  
**SPORT**

Curso de Monitor de Ultramaratón





Entrena tu pasión,  
fortalece tu talento

# ÍNDICE

1 | Somos  
EduSport

2 | Rankings

3 | Alianzas y  
acreditaciones

4 | By EDUCA  
EDTECH  
Group

5 | Metodología  
LXP

6 | Razones por  
las que  
elegir  
EduSport

7 | Financiación  
y Becas

8 | Métodos de  
pago

9 | Programa  
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EDUSPORT

---

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial**, alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

Más de  
**18**  
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 curso en la web](#)

**EDU**  
SPORT



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



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

## RANKINGS DE EDUSPORT

---

EDUSPORT se engloba en el conjunto de **EDUCA EDTECH** Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online. Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH 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.

Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



[Ver curso en la web](#)

EDU  
SPORT

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de **Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**



**Universidad Europea  
Miguel de Cervantes**

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
**SPORT**

## BY EDUCA EDTECH

---

EDUSPORT 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 curso en la web](#)

**EDU**  
SPORT

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **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 dónde, cuándo y cómo 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.

SPORT



SPORT

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

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

### 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

[Ver curso en la web](#)

## 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 **imprensa digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses 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

**33%** Beca DISCAPACIDAD

**20%** Beca DEPORTISTAS DE ÉLITE, ALTO NIVEL Y ALTO RENDIMIENTO



EDU  
SPORT

[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 curso en la web](#)

## Curso de Monitor de Ultramaratón



**DURACIÓN**  
200 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva.



**EDUSPORT**  
como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expiden el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**  
con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**  
con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EDUSPORT.  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX  
Y para que conste expiden la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE DEL ALUMNO/A  
Firma del Alumno/a

EDU  
**NOMBRE DEL AREA MANAGER**  
La Dirección Académica







Con el aval de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Granada y el aval de la UNED (Plan Propio de Formación)

[Ver curso en la web](#)

## Descripción

---

Este curso de Monitor de Ultra Maratón le ofrece una formación especializada en la materia. Ayude a preparar una ultramaratón no tiene tanto que ver con el número de kilómetros como con la resistencia mental: decidir qué distancia afrontar y centrarse en ella. Conseguir terminar un ultramaratón conlleva un gran sentimiento de logro.

## Objetivos

---

- Aprender todo lo referente a una Ultramaratón.
- Conocer las mejores técnicas de entrenamiento para el desarrollo de una ultramaratón.
- Aprender la importancia de una buena alimentación e hidratación antes, durante y después de correr una ultramaratón.
- Conocer el mejor equipamiento posible para el desarrollo de una ultramaratón.
- Prevenir, cuidar y mantener una buena salud para el desarrollo de una ultramaratón.
- Aprender diferentes programas de entrenamiento y saber aplicarlos.

## A quién va dirigido

---

Este curso de Monitor de Ultramaratón está dirigido a todas aquellas personas interesadas en el mundo de la Actividad Física y del Deporte, y que quieran aprender todas las técnicas para mejorar en el entrenamiento de una prueba tan exigente como es una ultramaratón.

## Para qué te prepara

---

Este curso de Monitor de Ultramaratón le prepara para conocer unos buenos programas de entrenamiento para poder correr una ultramaratón, así como diferentes factores que pueden influir como son la nutrición, hidratación, equipamiento, etc.

## Salidas laborales

---

Deportes / Actividad Física / Ultramaratón

[Ver curso en la web](#)

## TEMARIO

---

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. COMENZANDO

1. ¿Por qué correr un ultramaratón?
2. ¿Quién puede correr un ultramaratón?
3. Sabrás que eres un ultracorredor si...
4. Afrontando las distancias - 50 km, desde 80 km hasta 100 km, y 160 km
5. 50 km - Pasos para aumentar el umbral de los 42,2 km
6. De 80 km a 100 km - El tiempo que pasamos de pie es crucial
7. 160 km - Juntándolo todo
8. Elegir tu primera competición
9. Establecer un objetivo

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ENTRENANDO

1. Ritmo
2. Técnica para correr por caminos
3. ¿Qué sucede si no hay caminos cerca de donde vivo?
4. Cuesta arriba
5. Caminata de potencia
6. Los bastones de senderismo en las subidas
7. Entrenar para subir cuestas
8. Consejos técnicos para las ascensiones
9. Cuesta abajo
10. Entrenar para bajar cuestas
11. Consejos técnicos para los descensos
12. Entrenamiento de intensidad
13. Entrenamiento para las ascensiones/Trabajo de fuerza
14. Trabajo de velocidad
15. Carreras de ritmo
16. Carreras suaves
17. Carreras largas
18. ¿Qué distancia se considera larga?
19. Distancia - Cantidad frente a calidad
20. Competiciones que sirven de preparación
21. Días de recuperación/Descanso
22. ¿Estoy sobreentrenando?
23. Reducción de la actividad
24. Entrenamiento con peso/Trabajo de la sección media
25. Entrenamiento cruzado - ¿Sí o no?
26. Carreteras y caminos - Combinando
27. Estiramientos
28. ¿Necesito un entrenador?

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

[Ver curso en la web](#)

1. La estrategia de alimentación de un competidor
2. ¿Cuántas calorías necesito para correr un ultramaratón?
3. ¿Qué nutrición necesito?
4. Gelatinas
5. Alternativas a las gelatinas
6. A base de grasa
7. A base de fruta
8. Alimentos para bebés
9. Chicles energéticos
10. Barritas deportivas
11. Sal
12. Contenido en sodio
13. Unas palabras sobre los alimentos integrales
14. Nutrición - Alimentos integrales, densos en nutrientes y fáciles de llevar
15. Cafeína
16. Hidratación
17. El agua frente a las bebidas deportivas
18. Ideas para las bebidas de recuperación
19. Bebidas de recuperación
20. Cerveza

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EQUIPAMIENTO

1. Calzado
2. ¿Necesito un calzado específico para correr por caminos?
3. ¿Están deterioradas mis zapatillas?
4. Vestimenta
5. Rendimiento
6. Un pequeño apunte sobre los calcetines
7. Polainas
8. Compresión
9. Hidratación: ¿Mochilas o botellas de agua?
10. Bastones de senderismo
11. Linternas y frontales
12. Elegir un frontal
13. Reloj
14. GPS
15. GPS: Una advertencia
16. Música
17. Lista de reproducción de Hal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. MANTENIMIENTO, CUIDADOS Y PRIMEROS AUXILIOS

1. Prevenir y cuidar las pequeñas heridas
2. Ampollas
3. Ampollas - Medidas preventivas
4. Uñas de los pies
5. El kit multiuso de Hal
6. Rozaduras

7. ¿Debo depilarme?
8. Torceduras de tobillo
9. Esparadrapo kinesiológico
10. Cortes y contusiones
11. Problemas digestivos
12. Analgésicos
13. Vómitos
14. ¿Por qué me siento enfermo, y cómo aguantar durante una competición?
15. Diarrea
16. Fallo renal
17. Hiponatremia
18. Calambres
19. ¿Estoy compitiendo con excesiva frecuencia?

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LIDIANDO CON EL ENTORNO

1. Caminos técnicos frente a caminos no técnicos
2. Correr por el barro
3. Correr sobre hielo
4. Correr por la nieve
5. Cruzar corrientes o acumulaciones de agua
6. Correr a gran altitud
7. Consejos para respirar mejor a gran altitud
8. Mal de altura
9. Rayos
10. Afrontar el frío/calor
11. Frío
12. Hipotermia
13. Calor
14. Golpe de calor
15. Cuando hay que ir - Algunos consejos
16. Ir al baño
17. Animales
18. Consejos de seguridad en plena naturaleza
19. Serpientes en el camino
20. Correr con perros
21. Vigilar con los agujones
22. Desviarse del camino
23. Basura en el camino
24. Perderse
25. Beber de fuentes acuíferas naturales
26. Beber agua sin filtrar - Algunos consejos
27. Correr de noche
28. Consejos para correr de noche

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL DÍA DE LA COMPETICIÓN

1. Desplazarte hasta el lugar de la competición
2. Calentar antes de la competición

3. Preparar a nuestros asistentes y a nuestras liebres
4. Comprueba las normas
5. Equipo asistente
6. Liebres particulares
7. ¿Qué es lo que distingue a una buena liebre?
8. Hacer de mula
9. ¿Puedo hacerlo todo yo solo?
10. Bolsas para objetos personales
11. Reponer energía e hidratarte durante una competición
12. Comer en el puesto de avituallamiento
13. Líquidos - Qué, cómo y cuándo beber
14. Controlar la pérdida de peso durante una competición
15. El ritmo del día de la competición
16. Las 10 cosas más importantes que hay que hacer el día de la
17. competición
18. Las 10 cosas más importantes que no hay que hacer el día de la
19. competición
20. Tiempos de corte
21. Concentración mental el día de la competición - Consejos y estrategias
22. Charlar durante la carrera
23. Competir junto con amigos
24. Tiras nasales
25. Adelantar en un camino para una sola persona
26. No poder finalizar: ¿Cuándo es ya demasiado?
27. Consejos sobre cómo y cuándo tomar una decisión
28. Vuelta a la calma después de la competición

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

1. Sesiones de entrenamiento de intensidad
2. Carreras de ritmo
3. Fartleks
4. Repeticiones cuesta arriba
5. Competiciones que nos sirven de entrenamiento
6. Los programas - 50 km, desde 80 km hasta 100 km, y 160 km
7. Programas de entrenamiento y contratiempos

## Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

### Telefonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

### !Encuétranos aquí!

#### Edificio Educa Edtech

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

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

 [www.euroinnova.com](http://www.euroinnova.com)

#### Horario atención al cliente

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

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver curso en la web

# EDU SPORT



By  
EDUCA EDTECH  
Group