



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**ONLINE**

Titulación certificada por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Monitor de Ultramaratón



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Ultramaratón

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Euroinnova International Online Education

# Especialistas en **Formación Online**

SOMOS  
**EUROINNOVA  
INTERNATIONAL  
ONLINE  
EDUCATION**



**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 escuela de **formación 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.



**CERTIFICACIÓN  
EN CALIDAD**

Euroinnova International Online Education es miembro de pleno derecho en la **Comisión Internacional de Educación a Distancia**, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones formativas impartidas desde el centro.

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



Descubre Euroinnova International Online Education

## Nuestros **Valores**



### ACCESIBILIDAD

Somos **cercanos y comprensivos**, trabajamos para que todas las personas tengan oportunidad de seguir formándose.



### HONESTIDAD

Somos **claros y transparentes**, nuestras acciones tienen como último objetivo que el alumnado consiga sus objetivos, sin sorpresas.



### PRACTICIDAD

**Formación práctica** que suponga un **aprendizaje significativo**. Nos esforzamos en ofrecer una metodología práctica.



### EMPATÍA

Somos **inspiracionales** y trabajamos para **entender al alumno** y brindarle así un servicio pensado por y para él

A día de hoy, han pasado por nuestras aulas **más de 300.000 alumnos** provenientes de los 5 continentes. Euroinnova es actualmente una de las empresas con mayor índice de crecimiento y proyección en el panorama internacional.

Nuestro portfolio se compone de **cursos online, cursos homologados, baremables en oposiciones y formación superior de postgrado y máster.**



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Ultramaratón

Ver curso en la web

Solicita información gratis

## Monitor de Ultramaratón



DURACIÓN  
200 horas



MODALIDAD  
Online

### CENTRO DE FORMACIÓN:

Euroinnova International  
Online Education



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## 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

Titulación Expedida por  
Euroinnova International  
Online Education

QUALIFICA2



Titulación Avalada para el  
Desarrollo de las Competencias  
Profesionales R.D. 1224/2009

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova International Online Education vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones

que avalan la formación recibida (Euroinnova Internaional Online Education y la Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Ultramaratón

**Ver curso en la web**

**Solicita información gratis**



EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con Número de Documento XXXXXXXXX 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



El presente certificado de acción formativa tiene validez de acreditación de los conocimientos adquiridos por el alumno en el curso, certificado que se expide en el momento de la inscripción al curso. La validez de este certificado depende de la inscripción al curso en el momento de la inscripción al curso. El presente certificado de acción formativa no garantiza el éxito del curso ni el nivel de aprovechamiento de los conocimientos adquiridos. La validez de este certificado depende de la inscripción al curso en el momento de la inscripción al curso. El presente certificado de acción formativa no garantiza el éxito del curso ni el nivel de aprovechamiento de los conocimientos adquiridos.

## 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.



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Ultramaratón

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

## SALIDAS LABORALES



Deportes / Actividad Física / Ultramaratón



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Ultramaratón

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

## MATERIALES DIDÁCTICOS

- Paquete SCORM: Entrenar el Ultra Maratón



*\* Envío de material didáctico solamente en España.*



## FORMAS DE PAGO

- Tarjeta de crédito.
- Transferencia.
- Paypal.
- Bizum.
- PayU.
- Amazon Pay.



Matricúlate en cómodos  
Plazos sin intereses.

Fracciona tu pago con la  
garantía de

LLÁMANOS GRATIS AL +34 900 831 200



## FINANCIACIÓN Y BECAS

EUROINNOVA continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.

Euroinnova posibilita el acceso a la educación mediante la concesión de diferentes becas.

Además de estas ayudas, se ofrecen facilidades económicas y métodos de financiación personalizados **100 % sin intereses.**

**15%**BECA  
Amigo**20%**BECA  
Desempleados**15%**BECA  
Emprende**20%**BECA  
Antiguos  
Alumnos

## LÍDERES EN FORMACIÓN ONLINE


## 7 Razones para confiar en Euroinnova

1

## NUESTRA EXPERIENCIA

- ✓ Más de **20 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

## Las cifras nos avalan

 **4,7** ★★★★★  
2.625 opiniones **4,7** ★★★★★  
12.842 opiniones **8.582**  
suscriptores **5.856**  
suscriptores

2

## NUESTRO EQUIPO

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por **más de 300 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 SIGNIFICATIVO**

Con esta estrategia pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno.

**EQUIPO DOCENTE ESPECIALIZADO**

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 Nº 9900000169 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 BOLSA DE EMPLEO Y PRÁCTICAS

Disponemos de Bolsa de Empleo propia con diferentes ofertas de trabajo, y facilitamos la realización de prácticas de empresa a nuestro alumnado.

Somos agencia de colaboración Nº 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.





**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Ultramaratón

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

# 7 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.





EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Ultramaratón

Ver curso en la web

Solicita información gratis

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



## Programa Formativo

### 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

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 agujijones
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



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Ultramaratón

Ver curso en la web

Solicita información gratis

# Euroinnova

## International Online Education

*Esta es tu Escuela*



¿Te ha parecido interesante esta formación? 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.**

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!