

COLEGIO AMERICANO

Programa de natación ETAPA I / 2011

COACH: GILBERTO LEON MIRANDA

ETAPA GENERAL: Del 1/03 al 11/05

Cat: < 8	RI (L a V)			Velocidad (Mi-V)			R. Lác. (Ma-J)			RII (L a V)			Km	Vueltas
	Acento	rep	km	total	rep	km	total	rep	km	total	rep	km		
Libre	1	100	100	10	10	100	0	0	0	1	200	200	400	
Dorso	1	25	25	4	10	40	0	0	0	1	100	100	166	
Pecho	1	50	50	10	10	100	0	0	0	1	200	200	351	
Mariposa	1	0	25	4	10	40	0	0	0	1	50	50	91	
	4	4	200	28	6	280	0	0	0	4	11	550	1008	20

Cat: 9-11	RI (L a V)			Velocidad (Mi-V)			R. Lác. (Ma-J)			RII (L a V)			Km	Vueltas
	Acento	rep	km	total	rep	km	total	rep	km	total	rep	km		
Libre	2	100	200	10	10	100	0	0	0	1	200	200	500	
Dorso	1	100	100	5	10	50	0	0	0	1	200	200	351	
Pecho	2	100	200	10	10	100	0	0	0	1	200	200	402	
Mariposa	1	50	50	5	10	50	0	0	0	1	100	100	201	
	6	11	550	30	6	300	0	0	0	4	14	700	1454	29

Cat: >12	RI (L a V)			Velocidad (Mi-V)			R. Lác. (Ma-J)			RII (L a V)			Km	Vueltas
	Acento	rep	km	total	rep	km	total	rep	km	total	rep	km		
Libre	3	100	300	15	15	225	4	50	200	2	200	400	1125	
Dorso	2	100	200	5	15	75	4	50	200	1	200	200	577	
Pecho	2	100	200	15	15	225	4	50	200	1	200	200	727	
Mariposa	1	100	100	5	15	75	4	50	200	1	200	200	576	
	8	16	800	40	12	600	16	16	800	5	20	1000	3005	60