

COLEGIO AMERICANO

Programa de natación

GILBERTO LEON MIRANDA

Microciclos: 1 Modelaje Competitivo

Fecha: Del 17 al 27 de mayo y del 21 de junio al 1 de Julio de 2011

	AGE	BOARD		SPEED		ENDURENCE		TOTAL
		SET	METERS	SET	METERS	SET	METERS	METERS
FREE	6 A 7	1	50	3	25	1	100	225
	8	1	50	4	25	2	100	350
	9 A 11	1	50	6	25	4	100	600

BACK	6 A 7	1	50	3	25	1	100	225
	8	1	50	4	25	2	100	350
	9 A 11	1	50	6	25	4	100	600

BREAST	6 A 7			2	25	1	50	100
	8			2	25	2	100	250
	9 A 11			5	25	4	100	525

FLY	6 A 7			2	25	1	50	100
	8			2	25	4	100	450
	9 A 11			5	25	4	100	525

6 A 7	650
8	1400
9 A 11	2250