COLEGIO AMERICANO

Programa de natación
GILBERTO LEON MIRANDA agosto de 2011
Microciclos: del 21 al 25
Fecha. Agosto-Septiembre

Cat: < 7	RI LMMJV			Velocidad LMV			RII MJ			Mts	
EJERCICIO	rep	mts	total	rep	mts	total	rep	mts	total	Total	
Libre	1	50	50	4	15	60	4	100	400	510	
Dorso	1	50	50	4	15	60	4	100	400	510	
Pecho	1	50	50	4	15	60	4	100	400	510	
Mariposa	1	50	50	4	15	60	4	100	400	510	
	4	4	200	16	5	240	16	32	1600	2040	41
									LMV	1800	
									MJ	1840	

Cat: < 8	RI LMMJV			Velocidad LMV			RII LMMJV			M	
EJERCICIO	rep	mts	total	rep	mts	total	rep	mts	total	Total	
Libre	1	50	50	4	15	60	5	100	500	610	
Dorso	1	50	50	4	15	60	5	100	500	610	
Pecho	1	50	50	4	15	60	5	100	500	610	
Mariposa	1	50	50	4	15	60	5	100	500	610	
	4	4	200	16	5	240	20	40	2000	2440	49
									LMV	2200	
									MJ	2240	

Cat: 9-11	RI LMMJV			Velocidad LMV			REST. VELOC. (MJ)			RII LMMJV			M	
EJERCICIO	rep	mts	total	rep	mts	total	rep	mts	total	rep	mts	total	Total	
Libre	1	50	50	4	15	60	3	50	150	10	100	1000	1260	
Dorso	1	50	50	4	15	60	3	50	150	6	100	600	861	
Pecho	1	50	50	4	15	60	3	50	150	6	100	600	861	
Mariposa	1	50	50	4	15	60	3	50	150	6	100	600	861	
	4	4	200	16	4,8	240	12	24	600	28	56	2800	3843	77
												LMV	3240	
												MJ	3600	

Cat: >12	RI LMMJV			Velocidad LMV			REST. VELOC. (MJ)			RII LMMJV			M	
EJERCICIO	rep	M	total	rep	M	total	rep	M	total	rep	M	total	Total	
Libre	1	250	250	10	15	150	4	50	200	10	100	1000	1600	
Dorso	1	250	250	10	15	150	4	50	200	8	100	800	1401	
Pecho	1	250	250	10	15	150	2	50	100	8	100	800	1301	
Mariposa	1	250	250	10	15	150	2	50	100	8	100	800	1301	
	4	20	1000	40	12	600	12	12	600	34	68	3400	5603	112
												LMV	5000	
												MJ	5000	