

COLEGIO AMERICANO

Programa de natación

GILBERTO LEON MIRANDA

OCT-NOV de 2011

Microciclos No: 26, 27, 28, 29, 30

Fecha. OCTUBRE NOVIEMBRE

Cat: < 7	BOARD			SPEEDO			ENDURANCE			Mts
	RI LMMJV			Velocidad LMV			RII MJ			
EJERCICIO	SET	mts	total	SET	mts	total	SET	mts	total	Total
FREE	1	50	50	4	15	60	2	100	200	310
BACK	1	50	50	4	15	60	2	100	200	310
BREAST	1	50	50	4	15	60	2	100	200	310
FLY	1	50	50	4	15	60	2	100	200	310
	4	4	200	16	5	240	8	16	800	1240

25

LMV 1000
MJ 1040

Cat: < 8	BOARD			SPEEDO			ENDURANCE			M
	RI LMMJV			Velocidad LMV			RII LMMJV			
EJERCICIO	SET	mts	total	SET	mts	total	SET	mts	total	Total
FREE	1	50	50	4	15	60	3	100	300	410
BACK	1	50	50	4	15	60	3	100	300	410
BREAST	1	50	50	4	15	60	3	100	300	410
FLY	1	50	50	4	15	60	3	100	300	410
	4	4	200	16	5	240	12	24	1200	1640

33

LMV 1400
MJ 1440

Cat: 9-11	BOARD			SPEEDO			REST. VELOC. (MJ)			ENDURANCE			M
	RI LMMJV			Velocidad LMV			REST. VELOC. (MJ)			RII LMMJV			
EJERCICIO	SET	mts	total	SET	mts	total	SET	mts	total	SET	mts	total	Total
FREE	1	50	50	4	15	60	3	50	150	5	100	500	760
BACK	1	50	50	4	15	60	3	50	150	5	100	500	761
BREAST	1	50	50	4	15	60	3	50	150	5	100	500	761
FLY	1	50	50	4	15	60	3	50	150	5	100	500	761
	4	4	200	16	4,8	240	12	24	600	20	40	2000	3043

61

LMV 2440
MJ 2800

Cat: >12	BOARD			SPEEDO			REST. VELOC. (MJ)			ENDURANCE			M
	RI LMMJV			Velocidad LMV			REST. VELOC. (MJ)			RII LMMJV			
EJERCICIO	SET	M	total	SET	M	total	SET	M	total	SET	M	total	Total
FREE	1	250	250	10	15	150	3	50	150	8	100	800	1350
BACK	1	250	250	10	15	150	3	50	150	8	100	800	1351
BREAST	1	250	250	10	15	150	3	50	150	8	100	800	1351
FLY	1	250	250	10	15	150	3	50	150	8	100	800	1351
	4	20	1000	40	12	600	12	12	600	32	64	3200	5403

108

LMV 4800
MJ 4800