

SEMANA		#¡REF!							DIA	Lunes		CUANTIFICACION (mts)						
GRUPO		#¡REF!							FECHA	#¡REF!		OBJ_1						
MACRO		#¡REF!							PISCINA	25	X		OBJ-2					
MICRO		#¡REF!								50			AL	AEM	AEI	CAE	PAE	CLA
NIVEL DE INTENSIDAD (Borg)									SESION	AM								
1_2	3_4	5_6	7_8	9	10	TOTAL				PM	X	FM	FEA	FEC	Rfal	Rfla	RFx	
0									OBSERVACIONES									
Pierr	Brazo	Nadac	Marip	Espa	Brazo	Crol	Estilo	Pr	SEMANA CTO DE ESPAÑA JUNIOR E INFNATIL		AE0	AE1	AE2	AE3				
											AER	AEL	AEM	AEI	ANLA	ANALA		
										300 (75C+ 25 pnas) +100 pnas M +4x50)2B/2C)		600						
										300 (75C + 25 rem) + 100 pnas M + 4x50 (2E/2B)		600						
										6x50 prog C/1' +3+2+1		300						
										8x50 C/1:10 (25 F + suave +5 m fuerte giro)		400						
										3x100 C/4' ritmo de 400		300						
										200 suaves								
										3x50 C/3' Rit de 200 EI		150						
										300 material cruzado		300						
										1x75/5' Ritmo de 100 B + 100 suaves		200						
										4x25/10" arrancadas ritmo alto ei		100						
										6x50 C/1:10 pnas + 8x50 Br palas C/50"		700						
0	0	0	0	0	0	0	0	0		VOL_	4300	0	3650	0	0	0	0	
										INTENS								
0	0	0	0	0	0	0	0	0		PRORCENTAJES		0	84,9	0	0	0	0	

SEMANA		#¡REF!					DIA		MARTES			CUANTIFICACION (mts)											
GRUPO		#¡REF!					FECHA		#¡REF!			OBJ_1	TEC-AEL FUERZA										
MACRO		#¡REF!					PISCINA		25	X			OBJ-2										
MICRO		#¡REF!					PISCINA		50				AL	AEM	AEI	CAE	PAE	CLA					
NIVEL DE INTENSIDAD (Borg)									SESION		AM												
1_2	3_4	5_6	7_8	9	10	TOTAL			SESION		PM	X	FM	FEA	FEC	Rfal	Rfla	RFx					
0									OBSERVACIONES														
Pierr	Braz	Nado	Marip	Espa	Braz	Crol	Estilo	Pr	SEMANA CTO DE ESPAÑA JUNIOR E INFANTIL			AE0	AE1	AE2	AE3								
												AER	AEL	AEM	AEI	ANLA	ANALA						
									aletas 1000 variando posiciones			1000											
									12x25 aletas 15 sub+10 vel														
									300 espalda facil				300										
									200 pns / 200 Br			400											
									1x200 EI a 2:33+ 3x50 rp 200 1 M 2 E														
									descanso 1:30 20"														
									200 B (2+1) nado facil			200											
									10x25/15" B con salida Rp 100														
									300 pns C aletas				300										
									3x50/20" C rp 200 ei														
									200 pns espalda			200											
									400 snk			400											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	VOL_	3700			2200	600	0	0	0	0	0				
									INTENS														
0	0	0	0	0	0	0	0	0	PRORCENTAJES			59,459	16,2	0	0	0	0	0					

SEMANA		#iREF!			DIA		MIERCOLES			CUANTIFICACION (mts)														
GRUPO		#iREF!			FECHA		#iREF!			OBJ_1		CAL-Rfala												
MACRO		#iREF!			PISCINA		25	X			OBJ-2		Vo2 - TOLA											
MICRO		#iREF!			PISCINA		50				AL	AEM	AEI	CAE	PAE	CLA								
NIVEL DE INTENSIDAD (Borg)									SESION															
1_2	3_4	5_6	7_8	9	10	TOTAL			AM															
						0			PM	X	FM	FEA	FEC	Rfal	Rfla	RFx								
									OBSERVACIONES															
									SEMANA CTO DE ESPAÑA JUNIOR E INFNATIL															
Piernas	Brazos	Nado	Mariposa	Espalda	Braza	Crol	Estilos	Pr								AE0	AE1	UAER	AE3					
																AER	AEL	AEM	AEI	ANLA	AANALA			
									600 NADO VARIADO							600								
									400 PNS VARIADAS							400								
									600 BR VARIADOS							600								
									2x50 RP200 C1' +50 suav1:30							50								
									2x50 RP200 C1'05 +50 suav1:30							50								
									3x200/20" aletas 1 C 2 EI								600							
									8X25 VEL arrancadas a 25															
									200 suaves							200								
0	0	0	0	0	0	0	0	0		VOL	2900			1900	600	0	0	0	0					

0	0	0	0	0	0	0	0	0		VOL_	3200	300	2600	0	0	0	0	0	
										INTENS									
0	0	0	0	0	0	0	0	0		PRORCENTAJES		9,375	81,3	0	0	0	0	0	

6,9	0	6,9	100

--

		Ind. Inten.	
PLA	CAL	PAL	
Rfae	FL		
		VOL. SESION	
		3200	
RP2	RP1	VEL	TOT
			0
			1800
200			200
			800
		100	100
			300
			0
			0
			0
			0
			0

			0
			0
			0
			0
200	0	100	3200
6,3	0	3,1	100