SEMANA	x								DIA	SABADO				CUANTIFICACION (mts)									
GRUPO									FECHA					OBJ_1									
PERIODO									PISCINA	25	X			OBJ-2									
MACRO										50				AL	AEM	AEI	CAE	PAE	CLA	PLA	CAL	PAL	
MICRO									SESION	AM	X												
										PM				FM	FEA	FEC	Rfal	Rfla	RFx	Rfae	FL		
									OBSERVACIONES													VOL. SESION	
Piernas	Brazos	Nado	Mariposa	Espalda	Braza	Crol	Estilos	Pr	ENTRENAMIENTO					AE0	AE1	UAER AE2	AE3					3300	
														AER	AEL	AEM	VO2 AEI	ANLA	ANALA	RP2	RP1	VEL	TOT
									400 + 6x25														0
									pnas 6x(50 + 3x25/5")2'														0
									pnas 12x25/10" Fuertes														0
									Brazos														0
									2x(3x75 C/1:15 + 2x75 C/1:20 + 75 C/1:25)														0
									ult 25 F	ult 50 F	toldo F												0
									Cubos botellas														0
									2x(4x50) C/1:30														0
																							0
									3x50 C/1' F elefir estilo y material														0
									2 rondas														0
																							0
																							0
																							0
														3300									3300
0	0	0	0									3300		3300	0	0	0	0	0	0	0	0	3300
									INTENS			0											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	PRORCENTAJES					100	0	0	0	0	0	0	0	0	100

2º bloq aletas y palas
1ª pnas superman
2ª, 3ª y 4ª igual anterior

1º bloq aletas
1ª 10 m sub cada 25
2ª y 3ª Elegir estilo 25 F con 5" desc
4ª 15 m F cada 25

8 botes con balon medicinal
8 pases de balon medicinal a izda y derecha
8 pases por encima dela cabeza
50 m 8 brazadas C + 8 mariposa

sentado 8 pases pecho izda y dcha
8 pases por encima de la cabeza
8 sentadilla con salto
50 m 8 brazadas C + 8 brazadas M o B