



Lunes 18 noviembre 2019

SC 06:00h - 08:00h

600Cr/Esp Aletas 50DPS 50Pn-posición (Virajes 10m Uw)
400Cr/Esp pull palitas x100's haciendo 50Amplitud 50A2
200Cr/Esp x50's A2 Rt Uniforme
6x100 Cr Prog2<2<2 @1:30

[1.8]

4 Sets:

2x300 A2

- #1: palita en el brazo "no dominante"
- #2: palita en el brazo dominante Resp contrario
- #3: Nado Hyp3
- #4: Nado Hyp 5

4x100Pn A3

- #1: Pn "Elegir" tabla @1:50
- #2: Pn Cr tabla @1:45
- #3: Pn Espalda Aletas @1:40
- #4: Pn Mposa Aletas @1:35

200Rw.

[5.0]

Lunes 18 noviembre 2019

SC 16:00h - 18:00h

400m 25Pn-posición 50N1br "Hyp2" 25amplitud
*Pn-posición 1 Ventral, 1 Lateral Derecho, 1 Lateral Izquierdo, 1 Dorsal
4x100 Pn AI 50NOS Dorsal 50Pn Streamline Resp c/10batidos @1:40
*NOS= Nado Ondulatorio en Superficie
2x200 pull palitas 75Cr Hyp3-5-7 x25's + 25M/E/B/"Elegir no Cr" @:15Desc

18x50 Aletas @:55

- 2) técnica = N1Br
- 1) 25Uw Máx! / 25Esp fácil
- 2) Pn snk posición "estabilización de cadera"
- 1) 50 Rt200 "Control" Minim Núm Br
- 2) 25NOS Dorsal + 25Uw Fast!
- 1) 50 Progresivo con 15m últ. Sprint Apnea

[2.1]

3 Sets:

2x250 A2 "material" @3:20 (#1-3: pull palitas/ #2: Aletas)
4x125 Cr A2<A3 por Set 1<3 @1:45
2x75 M-E-B A3 @1:20

[3.45][5.45]

200Rw.

25buceo Filipino 75Esp/Esp doble

[5.8]



Martes 19 noviembre 2019

SC 16:00h - 18:00h

600 Aletas "100NOS dorsal 50M/E/B/M" (Virajes 10m! Uw)
3x100 Pn posición snk (50/75/100 Fast!) @2'

400 Cr pull palitas 75 Hyp3 25Fast! 2 resp
4x50 Pn snk 15! Fast - 10m lateral Der - 10m lateral Izq - 15! Fast

[1.5]

8x25 Mariposa @:35 Dist x Br - 10 patadas Empuje
3x300 Cr-M/E/B @5'
#1: Espalda Fast!
#2: Braza Fast!
#3: Crol Fast!

100Rw.

[1.2][2.7]

8x25 Espalda @:35 Dist x Br - 10 patadas Empuje
3x300 Cr-M/E/B @5'
#1: 3 ciclos x Estilo Máx!
#2: 4 ciclos x Estilo Máx!
#3: 5 ciclos x Estilo Máx!

100Rw

[1.2][3.9]

8x25 Braza @:35 Dist x Br
3x300 Cr-M/E/B @5' Prog1<3 (última pulso 30-31)
200Rw

[1.3][5.2]

Miércoles 20 noviembre 2019

SC 6:00h - 8:00h

300 50Cr ampli 50Esp N1br
2x100 pull tobillos 25Remadas 25R. Acuático
2x50 pull Aro = 20!Máx Apnea/ 30fácil

300 Cr Rt Negativo 150/150
2x100 Pn snk posición = 15! Fast 10m Lateral
2x50 Viraje 5m-10m Máx Apnea! / Resto fácil

16x50 @:60

3) Cr Minim Núm Br (Rt200+3")
1) ME / EB / BC Fast! = DPK 7p Uw

100Rw 25Pn A2 /25pull fácil

12x50 @:60

2) Cr Minim Núm Br (Rt200+3")
2) ME / EB / BC Fast! = DPK 7p Uw

100Rw 25Pn A2 /25pull fácil

8x50 @:60

1) Cr Minim Núm Br (Rt200+3")
3) ME / EB / BC Fast! = DPK 7p Uw

100Rw 25Pn A2 /25pull fácil

4x50 ME/EB/BC/Cr "Mejor Promedio" @:60= DPK 7p Uw

Rw: 600 Aletas Cr/Esp + 6x100 2) CrE, 1) Pn con 10!Fast + 6x50 Regre2>2>2

[5.0]

Jueves 21 noviembre 2019

SC 16:00h - 18:00h

16x25m Al Subact @:45 1-Ventral, 1-Dorsal
4) Máx Ondulación - Minim Núm de patadas "supergrandes"
4) 12,5m "supergrandes" - 12,5m "supercortas - rápidas"
4) 3p ventral - 3p Lat Der - 3p Dorsal - 3p Lat Izq
4) Mejor Promedio "crono"

-

2X

600m snk pull-tabla Hyp5

50téc tocar tabla + 50ampli

400 snk Al posición

50 "perfect streamline" + 50NOS Lateral "marcar 2 patadas"

200 snk palitas Aro "posición" Cr Progresivo 0<200m

-

[2.8]

4x300 Rt Uniforme @4:10-4:20

6x15"W Pn Vertical @:20"desc (codos en superficie, manos arriba - intentar subir hacia arriba)

*atender a las puntas de los pies rápidos

-

4x300 pull palitas @4:10-4:20 (1<4)

6x15"W Pn Vertical @20" desc (Streamline apnea - Máx)

*atender a las puntas de los pies rápidos

-

200Rw.

[2.6][5.6]

Viernes 22 noviembre 2019

SC 6:00h - 8:00h

400 snk (25Pn posición + 50N1br Hyp2 + 25Cr)

4x100 Al-snk 50Pn cambiar posición Ventral-Lateral cóp 50N1br

Test Subacuático: 4x25!Uw "crono" Empuje @1:30

-

[0.9]

1000 (200Cr 50Esp) (26-27p) @15'

5x100 Pn @2'

-----(+30" extra)

800 pull palas (25-26p) @11:30

4x100 Pn @1:55

-----(+25" extra)

600 (100Cr 50Bza) (26-27p) @9:15

3x100 Pn @1:50

-----(+20" extra)

400 pull palas (25-26) @5:45

2x100 Pn @1:45

-----(+15" extra)

200 (50Cr 50Mp) @3:20

1x100 Pn <1:30

[4.5][5.4]

300Aletas 25Pn Sub 50Esp 25Cr

[5.7]

Viernes 22 noviembre 2019

SC 16:00h - 18:00h

300 variado

12x25 snk pull Aro @:30 Control Promedio y Núm Br (IEE)

[0.5]

3x500

1) Cr Hyp 4-4-3 "secuencia"

1) Aletas 50Bza pies Cr 50Mposa 5p/1c

1) pull palitas

3x400

1) Espalda con 5-6-7-8 Uw! x100's,

1) Mp-Cr x50's

1) pull palitas

3x300

1) Hyp 5-7-9- x100's

1) Aletas 50Mp punto Muerto 50Bza 1p Mposa

1) pull palitas

3x200 material cruzado 1pa-1al

1-3) 50Cr-50Esp (10m Uw!)

3x100 Al

1-3) 25Uw! Fast 25M/E @1:45

[4.5]

-

200Rw

[5.2]

Sábado 23 noviembre 2019

SC 8:00h-11:00h

2X

3x200 Al

1) 50Mp "5p+1c" 50Esp

2) 50Bza con pies Cr + 50Pn Mposa cabeza fuera

3) 50Esp doble "sin hundir cabeza" 50Cr con pies Mposa

2x (150A2 @2:10 50 Fast!) @:50 pull palitas

4x50 Cr #1: Minim Núm Br @:50 // #2: Prog1<4 "DPS" @:50

[2.4]

-

14x100 @1:25 (28p)

+50 Rw

10x100 @1:35 (29-30p)

+50 Rw

6x100 @1:45 Mejor Promedio

[3.0][5.4]

-

200Rw. Aletas Cr/Esp x50's

4x100 1) 25Pn 75pull, 1) 50Pn 50pull @1:40

[6.1]