

## 1 TRIATLETAS QUE COMPITEN EN CATEGORIA CORTA DISTANCIA

**1.1** NADADORES que nadan **1500 m** en **21'15"** nadando en **1'25"** el pase en **100m**

NAT. 2.800 M <span style="float:right">1,7</span>			
<b>Calentamiento</b>			
Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
200 m	Crol	1'50" <span style="background-color:yellow">A2</span>	3'40"
<b>Técnica</b>			
Remada			
4x 25 m.	<span style="background-color:orange">81%</span>	1'44" /100m. 26"	5"  10"
Drill Crol (1-1)(2-2)			
4x 25 m.	<span style="background-color:orange">88%</span>	1'36" /100m. 24"	5"  10"
Pies de crol			
4x 50 m.	<span style="background-color:yellow">69%</span>	1'52" /100m. 56"	10"  1'
<b>Series</b>			
Estilos			
3x 200 m.	<span style="background-color:yellow">69%</span>	1'42" /100m. 3'23"	15"  45"
Crol con palas			
8x 50 m.	<span style="background-color:orange">88%</span>	1'20" /100m. 40"	10"  45"
Crol con palas			
10x100 m.	<span style="background-color:orange">78%</span>	1'25" /100m. 1'25"	15"
<b>Vuelta a la calma</b>			
Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
200 m	Crol	1'50" <span style="background-color:yellow">A2</span>	3'40"
Estiramientos Tren superior (6)			

**1.2** NADADORES que nadan **1500 m** en **23'45"** nadando en **1'35"** el pase en **100m**

NAT. 2.800 M <span style="float:right">1,7</span>			
<b>Calentamiento</b>			
Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
200 m	Crol	1'55" <span style="background-color:yellow">A2</span>	3'50"
<b>Técnica</b>			
Remada			
4x 25 m.	<span style="background-color:orange">81%</span>	1'32" /100m. 23"	5"  10"
Drill Crol (1-1)(2-2)			
4x 25 m.	<span style="background-color:orange">88%</span>	1'24" /100m. 21"	5"  10"
Pies de crol			
4x 50 m.	<span style="background-color:yellow">69%</span>	1'48" /100m. 54"	10"  1'
<b>Series</b>			
Estilos			
3x 200 m.	<span style="background-color:yellow">69%</span>	1'50" /100m. 3'40"	15"  45"
Crol con palas			
8x 50 m.	<span style="background-color:orange">88%</span>	1'26" /100m. 43"	10"  45"
Crol con palas			
10x100 m.	<span style="background-color:orange">78%</span>	1'35" /100m. 1'35"	15"
<b>Vuelta a la calma</b>			
Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
200 m	Crol	1'55" <span style="background-color:yellow">A2</span>	3'50"
Estiramientos Tren superior (6)			

**1.3** NADADORES que nadan **1500 m** en **26'15"** nadando en **1'45"** el pase en **100m**

NAT. 2.800 M <span style="float:right">1,7</span>			
<b>Calentamiento</b>			
Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
200 m	Crol	2'01" <span style="background-color:yellow">A2</span>	4'02"
<b>Técnica</b>			
Remada			
4x 25 m.	<span style="background-color:orange">81%</span>	1'40" /100m. 25"	5"  10"
Drill Crol (1-1)(2-2)			
4x 25 m.	<span style="background-color:orange">88%</span>	1'32" /100m. 23"	5"  10"
Pies de crol			
4x 50 m.	<span style="background-color:yellow">69%</span>	1'56" /100m. 58"	10"  1'
<b>Series</b>			
Estilos			
3x 200 m.	<span style="background-color:yellow">70%</span>	1'55" /100m. 3'50"	15"  45"
Crol con palas			
8x 50 m.	<span style="background-color:orange">89%</span>	1'30" /100m. 45"	10"  45"
Crol con palas			
10x100 m.	<span style="background-color:orange">73%</span>	1'45" /100m. 1'45"	15"
<b>Vuelta a la calma</b>			
Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
200 m	Crol	2'01" <span style="background-color:yellow">A2</span>	4'02"
Estiramientos Tren superior (6)			

### LEYENDA:

NAT. 2.800 M 1,7  
 VOLUMEN de TRABAJO    ÍNDICE de CARGA

- VER el VIDEO
- MACRO-PAUSA:
- MICRO-PAUSA:

INTENSIDAD del TRABAJO

<span style="background-color:darkred">A6</span> 100%	<span style="background-color:orange">A3</span> 85% - 80% - 75%
<span style="background-color:red">A5</span> 95%	<span style="background-color:yellow">A2</span> 70% - 65%
<span style="background-color:orange">A4</span> 90%	<span style="background-color:lightyellow">A1</span> 60%



(\* Ejemplos recogidos de nuestra plataforma de entrenamiento ProAm. Los valores muestran 3 grupos distintos en función de su marca de competición.