

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**

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

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

NAT. 2.800 M 1,7

Calentamiento

Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
200 m	Crol	1'50" A2	3'40"

Técnica

- Remada
 4x 25 m. 81% 1'44" /100m. 26" 5" 10"
- Drill Crol (1-1)(2-2)
 4x 25 m. 88% 1'36" /100m. 24" 5" 10"
- Pies de crol
 4x 50 m. 69% 1'52" /100m. 56" 10" 1'

Series

- Estilos
 3x 200 m. 69% 1'42" /100m. 3'23" 15" 45"
- Crol con palas
 8x 50 m. 88% 1'20" /100m. 40" 10" 45"
- Crol con palas
 10x100 m. 78% 1'25" /100m. 1'25" 15"

Vuelta a la calma

Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
200 m	Crol	1'50" A2	3'40"

Estiramientos Tren superior (6)

NAT. 2.800 M 1,7

Calentamiento

Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
200 m	Crol	1'55" A2	3'50"

Técnica

- Remada
 4x 25 m. 81% 1'32" /100m. 23" 5" 10"
- Drill Crol (1-1)(2-2)
 4x 25 m. 88% 1'24" /100m. 21" 5" 10"
- Pies de crol
 4x 50 m. 69% 1'48" /100m. 54" 10" 1'

Series

- Estilos
 3x 200 m. 69% 1'50" /100m. 3'40" 15" 45"
- Crol con palas
 8x 50 m. 88% 1'26" /100m. 43" 10" 45"
- Crol con palas
 10x100 m. 78% 1'35" /100m. 1'35" 15"

Vuelta a la calma

Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
200 m	Crol	1'55" A2	3'50"

Estiramientos Tren superior (6)

NAT. 2.800 M 1,7

Calentamiento

Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
200 m	Crol	2'01" A2	4'02"

Técnica

- Remada
 4x 25 m. 81% 1'40" /100m. 25" 5" 10"
- Drill Crol (1-1)(2-2)
 4x 25 m. 88% 1'32" /100m. 23" 5" 10"
- Pies de crol
 4x 50 m. 69% 1'56" /100m. 58" 10" 1'

Series

- Estilos
 3x 200 m. 70% 1'55" /100m. 3'50" 15" 45"
- Crol con palas
 8x 50 m. 89% 1'30" /100m. 45" 10" 45"
- Crol con palas
 10x100 m. 73% 1'45" /100m. 1'45" 15"

Vuelta a la calma

Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
200 m	Crol	2'01" A2	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

A6 100%	A3 85% - 80% - 75%
A5 95%	A2 70% - 65%
A4 90%	A1 60%



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