

		A	B	C	D	E
calentamiento	1	200 crol	400 (50C+50E)	2x300 1.crol 2.X	800 NPBN	5x200 1C 2E 3b 4X 5C d/10"
	2	500 crol	800 200C+200C no	10x75 1C 2X	2x 600 NPBN	1500 crol
	3	200 crol +100esp + 100brazo	4x75 estilos	10x50 1nado 2pies 3crol 4espalda 5brazo	10x25 ir nado venir técnica	2x[2x100nado+ 2x50pies]
	4	5x100 25mari 75 crol	4x100X seguidos	300 pies 300 brazos	16x25 X d/10"	600 nado cambiando velocidades
técnica		técnica crol	técnica espalda	técnica braza	técnica mariposa	tec. estilos
	5	10x50 d/15"	8x50 d/15"	16x25 d/15"	12x25 d/15"	8x50 d/15"
	6	6x100 d/15"	3x100 d/15" +6x50d/15"	3x100d/15" +4x75 d/15"	12x50 d/15"	10x50 d/15"
velocidad	7	6x10m d abajo c/1'	4x25 c/ 1'15"	6x15m virajes c/1'	30/1'+25/1'+20/1'+ 15	5x12,5 salidas estilos c/ 1'
	8	10x12,5m c/1' salidas ondulación	3x[4x25/1'15"]4'	10x20m virajes c/1'	2x(35/1'30"+30/1'+ 25/1'+20)/4'	10x15m salidas estilos c/1'
AE ligero	9	3x400 d/15"	2x600 d/20"	12x100 d/10"	6x200/15"	nado continuo 20 minutos
	10	1500	5x400/30"	25x100/5"	10x200/15"	nado continuo 30 minutos
AE medio	11	6x100/20"	4x200/40"	2x200/40"+ 4x100/20"	5x100/20"+ 5x50/10"	nado continuo 20 minutos
	12	10x200 d/30"	5x200 d/30" 10x100 d/15"	800/1'+500/1'+400/1'+ 300/45"+200/30"+100/ 15"	5x400/1'	nado continuo 30 minutos
AE inten	13	3x100/20"	2x[2x100/20"]/4'	200/30"+100/30"+75/3 0"+50/30"+25	2x300 d/3'	500m int
	14	2x[4x100d/30"]/5'	2x[2x200/1']/5'	2x400d/5'	2x[4x125d/45"]/7'	nado continuo 15 minutos
tola	15	6x50 2'-cada	4x50c/ 2'+ [d/3'] +3x50 c/2'	2x[4x50 c/2']/5'	4x75 2'30"-cada+4x50 c/2'	2x[6x50 c/2']/6'
	16	12x50 c/1'30	8x75 c/2'	2x[8x50 c/1'30"]/5'	8x75 c/2'+4x50 c/1'30"+4x25 c/1'	2x100 c/2'15"+ 4x75 c/2'+ 4x50 c/1'30"+ 4x25 c/45"
maxpla	17	100 crol	100espalda	100 braza	50 mariposa	100 estilos
	18	4x100 /7'	6x75/5'	2x4x50/3'	2x100/7'+2x75/5'+2x5 0/4'	4x50+ 8x25
suave	19	200 brazos	100 espalda suave	8'nado continuo	4x50 pies	10x50 1pies 2nado d/poco
	20	300 brazos	100 suave	5x100 nado largo	6x50 pies	12x75 25pies 25 1 brazo 25 nado
	21	100 suave	200 suave	6x50 crol suave	300 brazos+50 nado	4x25 buceo +100 suave
	22	400 brazos	500 nado	10x50 crol	6x100 suave	8x50 ir buceo venir normal

EJEMPLOS

	1	2	3	4	5
ejemp 1	2E4D10C19C21D	2A4A6A19D12A20A21E	2A3C4E7D14C22A21A	1D1B4B7A19D9E21B	2D1A6D11A11B22A22B
ejemp 2	1E2A7C19A9B20B	2B1B6E12B20C	2E8C20E14A21D22E	2B3B19E10D20A22C	1A4E8B12C22B
ejemp 3	1A2C5A7B21A9A	1D3B5B11A21C	1E3C19D9C21E	1A4E4D13D20A21E	1B3A7B9C21D
ejemp 4	1D5E11D19E	3E7B20D9C21B	1A4E13D21D21E	1B5C11C20A19D21A	1C4D7C9B20B

Ponte tu Entrenamiento; Condiciones: 1.- Los novatos no hacer los números 8-10-12-14-15-16-18 2.-) Empieza por los números 1-2-3-4 y elige "letra y número (uno o varios)" (por ejemplo: 1A+3D), luego sigue eligiendo las letras y los números que quieras (por ejemplo: 5B+9A), y termina siempre con los números 9-10-19-20-21-22 + estiramientos (por ejemplo :20B + ESTIRAMIENTOS). EL ENTRENAMIENTO ELEGIDO SERÍA: 1A+3D+5B+9A+20B= 200crol + 10x25ir nado venir técnica + 8x50 técnica espalda d/15" + AEL 3x400 d/15" + 100suave + ESTIRAMIENTOS, EN RESUMEN :(2150m.TEC espalda,AE1 crol).