

## **Entrenamientos de la temporada 2006-2007 válido para las siguientes temporadas.**

Donde no se establece ritmo de nado, se debe entender ritmo medio de cada nivel de nadador (“pelotón de los torpes”, “clase media” y “pofesionales”), sin ir a tope.

Nomenclatura:

**Cr:** crol

**Pn Cr:** piernas de crol

**Prog:** nado progresivo en rapidez.

*Entrenamientos elaborados por J.L.G.*

*Entrenador Nacional Auxiliar de Natación.*

### **16/10/06**

- \*400 Cr
- \*8x50 Pn Cr 10”
- \*6x200 Cr 10”
- \*200 suave

### **17/10/06**

- \*3x200 Cr 10”
- \*6x150 (100 Cr + 50 Pn) 15”
- \*2x 300 Cr (25 Sprint + 75 Normal) 15”
- \*100 Suave

### **18/10/06**

- \*2x300 15”
- \*4x200 Cr (50 Brazo drcho. + 50 Brazo izqdo. + 50 2 brazadas con cada brazo + 50 nado completo) 10”
- \*6x100 Pn Cr 15”
- \*100 Suave

### **19/10/06**

- \*4x200 10”
- \*6x150Cr (50 Resp. cada 3 + 50 Resp. cada 5 + 50 Resp. cada 3) 15”
- \*6x100 (50 Cr + 50 Pn Cr) 10”
- \*200 Suave

### **20/10/06**

- \*2x300 Cr 15”
- \*6x100 Pn Cr 10”
- \*10x100 Cr 10”
- \*100 Suave

### **23/10/06**

- \*100 Cr + 50 Pn Cr + 200 Cr + 50 Pn Cr + 300 Cr
- \*9x50 Cr Prog 1 a 3 15”
- \*6x25 Sprint Cr 15”
- \*6x25 Sprint Pn Cr 15”

\*6x150 Cr 10''

\*200 Suave

**24/10/06**

\*300 Cr + 200 Pn Cr

\*8x200 Cr (50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5 + 50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5) 10''

\*100 Suave

**25/10/06**

\*2x400 Cr 15''

\*12x50 Pn Cr Prog 1 a 3 10''

\*3x200 Cr (50 Fuerte + 50 Normal + 50 Fuerte + 50 Normal) 10''

\*200 Suave

**26/10/06**

\*3x300 Cr 15''

\*6x100 Pn 10''

\*4x150 Cr (25 Brazo drcho. + 25 Brazo izqdo. + 25 2 brazadas con cada brazo + 75 nado completo) 10''

\*200 Suave

**27/10/06**

\*4x200 Cr 15''

\*6x100 Pn 10''

\*4x150 Cr (50 Fuerte + 25 Normal + 50 Fuerte + 25 Normal) 10''

\*200 Suave

**30/10/06**

\*300 Cr + 200 Pn Cr + 100 Cr

\*6x100 Pn Cr 10''

\*4x300 Cr 10''

\*100 suave

**31/10/06**

\*400 Cr

\*6x100 Pn Cr 10''

\*10x100 Cr 10''

\*200 suave

**2/11/06**

\*300 Cr + 200 Pn Cr

\*4x200 Cr (50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5 + 50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5) 10''

\*8x100 (50 Cr + 50 Pn Cr) 10''

\*100 Suave

**3/11/06**

- \*400 Cr + 200 Pn Cr
- \*9x50 Cr Prog 1 a 3 15"
- \*6x25 Sprint Cr 15"
- \*6x25 Sprint Pn Cr 15"
- \*6x150 Cr 10"
- \*200 Suave

**6/11/06**

- \*2x400 Cr 15"
- \*6x100 Pn 10"
- \*4x150 Cr (25 Brazo drcho. + 25 Brazo izqdo. + 25 2 brazadas con cada brazo + 75 nado completo) 10"
- \*200 Suave

**7/11/06**

- \*3x200 Cr 10"
- \*6x100 Pn Cr Prog 1 a 3 10"
- \*5x200 Cr 10"
- \*100 Suave

**8/11/06**

- \*300 Cr + 200 Pn Cr
- \*9x50 Cr Prog 1 a 3 15"
- \*4x25 Sprint Cr 10"
- \*4x25 Sprint Pn Cr 10"
- \*10x100 Cr 15"
- \*100 Suave

**9/11/06**

- \*100 Cr + 50 Pn Cr + 200 Cr + 50 Pn Cr + 100 Cr
- \*6x150 (50 Cr + 50 Pn Cr + 50 Cr) 10"
- \*2x300 Cr Prog 15"
- \*200 Suave

**10/11/06**

- \*2x300 Cr 15"
- \*4x200 (50 Cr Resp. Cada 3 + 50Pn Cr + 50 Cr Resp. Cada 5 + 50 Pn Cr) 15"
- \*6x100 Cr 10"
- \*100 Suave

**13/11/06**

- \*100 Cr. + 50 Pn. Cr. + 200 Cr. + 100 Pn. Cr.
- \*5x100 (25 Resp. Cada 3 + 25 Resp. Cada 5 + 25 Resp. Cada 5 + 25 Resp. cada 3) 15"
- \*8x50 Pn. Cr. 10"
- \*4x200 Cr. (50 Fuerte + 50 Fácil) 10"

\*100 Suave

**14/11/06**

\*400 Cr. + 200 Pn. Cr. 20''

\*12x50 Cr. Prog 1 a 3 15''

\*6x25 Sprint Cr. 20''

\*6x25 Sprint Pn. Cr. 20''

\*2x300 Cr. 15''

\*100 Suave

**15/11/06**

\*500 Cr. 20''

\*6x200 (50 Cr. Brazo drcho. + 50 Cr. Brazo izqdo. + 25 Pn. Cr. Lateral drcho. + 25 Pn. Cr. Lateral izqdo.) 20''

\*6x100 Cr. (75 Fuerte + 25 Suave) 15''

\*200 Suave

**16/11/06**

\*300 Cr. + 50Pn. Cr. + 200 Cr. + 50 Pn. Cr. + 100 Cr. 20''

\*4x200 Cr. Resp. Cada 3 10''

\*4x150 (50 Cr. + 50 Pn. Cr. Fuerte + 50 Cr.) 10''

\*200 Suave

**17/11/06**

\*400 Cr

\*6x100 Cr 15''

\*10x50 Pn Cr 10''

\*6x100 Cr. Prog. 1 a 3 15''

\*100 suave

**20/11/06**

\*2x300 Cr 15''

\*6x150 (100 Cr. + 50 Pn. Cr.) 10''

\*8x100 Cr. Resp. Cada 5 10''

\*100 suave

**21/11/06**

\*2x300 Cr. 15''

\*6x100 Pn. Cr. 20''

\*12x75 Cr. (50 Fuerte + 25 Fácil) 15''

\*200 Suave

**22/11/06**

\*300 Cr. + 200 Pn. Cr. + 100 Cr.

\*10x50 Pn. Cr. 10''

\*6x200 Cr. 15''

\*100 suave

**23/11/06**

- \*3x200 Cr 15''
- \*6x100 Pn 10''
- \*5x200 Cr (50 Brazo drcho. + 50 Brazo izqdo. + 50 2 brazadas con cada brazo + 50 nado completo) 10''
- \*200 Suave

**24/11/06**

- \*8x100 Cr. 10''
- \*10x50 Cr. Prog. 15''
- \*6x25 Sprint Cr. 20''
- \*6x25 Sprint Pn. Cr. 20''
- \*2x300 Cr. Resp. Cada 3 15''
- \*100 Suave

**27/11/06**

- \*3x200 Cr. 15''
- \*2x400 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 100 Pn. Cr. + 100 Cr. Fuerte + 100 Pn. Cr.) 20''
- \*4x150 Cr. (100 Fuerte + 50 Normal) 15''
- \*100 Suave

**28/11/06**

- \*300 Cr. + 200 Pn. Cr.
- \*8x200 Cr. (50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5 + 50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5) 10''
- \*200 Suave

**29/11/06**

- \*6x100 Cr 15''
- \*12x50 Pn. Cr. 10''
- \*3x300 Cr (50 Brazo drcho. + 50 Brazo izqdo. + 50 2 brazadas con cada brazo + 150 Cr Prog.) 15''
- \*200 Suave

**30/11/06**

- \*3x200 Cr. Resp. Cada 3 10''
- \*6x50 Cr. Prog. 1 a 3 15''
- \*6x50 Pn. Cr. 15''
- \*4x25 Sprint Cr. 20''
- \*4x25 Sprint Pn. Cr. 20''
- \*6x100 Cr. (75 Muy Fuerte + 25 Suave) 15''
- \*200 Suave

**1/12/06**

- \*6x100 Cr. 15''
- \*8x50 Pn. Cr. 10''
- \*3x400 Cr. Resp Cada 5 20''
- \*200 suave

**4/12/06**

- \*8x100 Cr. 15”
- \*10x50 Cr. Prog. 15”
- \*6x25 Sprint Cr. 20”
- \*6x25 Sprint Pn. Cr. 20”
- \*2x300 Cr. Resp. Cada 3 15”
- \*100 Suave

**5/12/06**

- \*4x200 Cr. 15”
- \*6x100 Pn. Cr. 10”
- \*4x150 Cr. (50 Muy Fuerte + 25 Suave + 50 Muy Fuerte + 25 Suave) 10”
- \*200 Suave

**7/12/06**

- \*4x150 Cr. 15”
- \*5x200 (25 Cr. Brazo drcho. + 25 Cr. Brazo izqdo. + 50 Cr. + 25 Pn. Cr. Lateral drcho. + 25 Pn. Cr. Lateral izqdo. + 50 Pn. Cr.) 20”
- \*8x100 Cr. Prog. Resp. Cada 3 10”
- \*200 Suave

**11/12/06**

- \*2x300 Resp. Cada 3 20”
- \*6x100 Pn. Cr. 10”
- \*6x200 Cr. Prog de 1 a 3 15”
- \*100 Suave

**12/12/06**

- \*2x200 Cr 20”
- \*6x100 Cr 15”
- \*8x50 Pn Cr 10”
- \*3x300 Cr. Prog. 15”
- \*100 suave

**13/12/06**

- \*300 Cr. + 200 Pn. Cr. + 100 Cr.
- \*12x50 Cr. Prog 1 a 3 15”
- \*6x25 Sprint Cr. 20”
- \*6x25 Sprint Pn. Cr. 20”
- \*8x100 Cr. Resp. Cada 3 10”
- \*200 Suave

**14/12/06**

- \*300 Cr. + 50Pn. Cr. + 200 Cr. + 50 Pn. Cr. + 100 Cr.
- \*2x400 Cr. Resp. Cada 3 20”
- \*4x200 (100 Cr. Fuerte + 50 Pn. Cr. + 50 Cr. Resp. cada 3) 15”

\*100 Suave

**15/12/06**

\*6x100 Cr. Resp. Cada 3 10''

\*8x50 Pn. Cr. 10''

\*8x150 Cr. (100 Muy Fuerte + 50 Fácil) 20''

\*200 Suave

**18/12/06**

\*3x200 Cr. 15''

\*2x400 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 100 Pn. Cr. + 100 Cr. Fuerte + 100 Pn. Cr.) 20''

\*10x75 Cr. (50 Muy Fuerte + 25 Normal) 15''

\*100 Suave

**19/12/06**

\*400 Cr. + 200 Pn. Cr. 20''

\*12x50 Cr. Prog 1 a 3 15''

\*6x25 Sprint Cr. 20''

\*6x25 Sprint Pn. Cr. 20''

\*3x200 Cr. Prog. 15''

\*100 Suave

**20/12/06**

\*6x100 Cr. Resp. Cada 3 15''

\*6x200 (25 Cr. Brazo drcho. + 25 Cr. Brazo izqdo. + 25 Pn. Cr. Lateral drcho. + 25 Pn. Cr. Lateral izqdo. + 50 Cr. 2 brazadas con cada brazo + 50 Cr.) 20''

\*2x300 Cr. (50 Fuerte + 50 Fácil) 15''

\*200 Suave

**21/12/06**

\*300 Cr + 200 Pn. Cr. + 100 Cr.

\*6x200 Cr. Prog de 1 a 3 15''

\*4x150 (100 Cr. Fuerte + 50 Pn. Cr.) 10''

\*100 Suave

**22/12/06**

\*300 Cr. + 200 Pn. Cr.

\*4x400 Cr. (50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5 + 50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5) 15''

\*200 Suave

**26/12/06**

\*2x200 Cr. Resp. Cada 3 10''

\*6x150 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 50 Pn. Cr.) 15''

\*3x300 Cr. (100 Muy fuerte + 50 Fácil) 20''

\*100 Suave

**27/12/06**

- \*300 Cr. + 200 Pn. Cr.
- \*4x200 Cr. Resp cada 3 15''
- \*10x100 Cr. Prog 10''
- \*100 Suave

**28/12/06**

- \*2x400 Cr. 20''
- \*12x50 Cr. Prog 1 a 3 15''
- \*6x25 Sprint Cr. 20''
- \*6x25 Sprint Pn. Cr. 20''
- \*6x100 Cr. Resp. Cada 3 10''
- \*100 Suave

**29/12/06**

- \*3x200 Cr. Resp cada 3 15''
- \*8x50 Pn. Cr. 10''
- \*3x400 Cr. (100 Fuerte + 100 Fácil) 20''
- \*200 suave

**08/01/07**

- \*2x300 Cr. 15''
- \*6x100 Pn. Cr. 10''
- \*10x100 Cr. 10''
- \*100 Suave

**09/01/07**

- \*100 Cr + 50 Pn Cr + 200 Cr + 50 Pn Cr + 300 Cr
- \*9x50 Cr. Prog. 1 a 3 15''
- \*6x25 Sprint Cr 15''
- \*6x25 Sprint Pn. Cr 15''
- \*6x150 Cr 10''
- \*200 Suave

**10/01/07**

- \*300 Cr + 200 Pn Cr
- \*8x200 Cr (50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5 + 50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5) 10''
- \*100 Suave

**11/01/07**

- \*2x400 Cr 15''
- \*12x50 Pn. Cr. Prog. 1 a 3 10''
- \*3x200 Cr (50 Fuerte + 50 Normal + 50 Fuerte + 50 Normal) 10''
- \*200 Suave

**12/01/07**

\*3x300 Cr 15"

\*6x100 Pn 10"

\*4x150 Cr (25 Brazo drcho. + 25 Brazo izqdo. + 25 2 brazadas con cada brazo + 75 nado completo) 10"

\*200 Suave

**15/01/07**

\*3x200 Cr. 15"

\*2x400 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 100 Pn. Cr. + 100 Cr. Fuerte + 100 Pn. Cr.) 20"

\*4x150 Cr. (100 Fuerte + 50 Normal) 15"

\*100 Suave

**16/01/07**

\*300 Cr. + 200 Pn. Cr.

\*8x200 Cr. (50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5 + 50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5) 10"

\*200 Suave

**17/01/07**

\*6x100 Cr. 15"

\*12x50 Pn. Cr. 10"

\*3x300 Cr. (50 Brazo drcho. + 50 Brazo izqdo. + 50 2 brazadas con cada brazo + 150 Cr. Prog.) 15"

\*200 Suave

**18/01/07**

\*3x200 Cr. Resp. Cada 3 10"

\*6x50 Cr. Prog. 1 a 3 15"

\*6x50 Pn. Cr. 15"

\*4x25 Sprint Cr. 20"

\*4x25 Sprint Pn. Cr. 20"

\*6x100 Cr. (75 Muy Fuerte + 25 Suave) 15"

\*200 Suave

**19/01/07**

\*6x100 Cr. 15"

\*8x50 Pn. Cr. 10"

\*3x400 Cr. Resp Cada 5 20"

\*200 suave

**22/01/07**

\*2x300 Resp. Cada 3 20"

\*6x100 Pn. Cr. 10"

\*6x200 Cr. Prog de 1 a 3 15"

\*100 Suave

**23/01/07**

- \*2x200 Cr 20"
- \*6x100 Cr 15"
- \*8x50 Pn Cr 10"
- \*3x300 Cr. Prog. 15"
- \*100 suave

**24/01/07**

- \*300 Cr. + 200 Pn. Cr. + 100 Cr.
- \*12x50 Cr. Prog 1 a 3 15"
- \*6x25 Sprint Cr. 20"
- \*6x25 Sprint Pn. Cr. 20"
- \*8x100 Cr. Resp. Cada 3 10"
- \*200 Suave

**25/01/07**

- \*300 Cr. + 50Pn. Cr. + 200 Cr. + 50 Pn. Cr. + 100 Cr.
- \*2x400 Cr. Resp. Cada 3 20"
- \*4x200 (100 Cr. Fuerte + 50 Pn. Cr. + 50 Cr. Resp. cada 3) 15"
- \*100 Suave

**26/01/07**

- \*6x100 Cr. Resp. Cada 3 10"
- \*8x50 Pn. Cr. 10"
- \*8x150 Cr. (100 Muy Fuerte + 50 Fácil) 20"
- \*200 Suave

**29/01/07**

- \*2x300 Cr 15"
- \*6x150 (100 Cr. + 50 Pn. Cr.) 10"
- \*8x100 Cr. Resp. Cada 5 10"
- \*100 suave

**30/01/07**

- \*2x300 Cr. 15"
- \*6x100 Pn. Cr. 20"
- \*12x75 Cr. (50 Fuerte + 25 Fácil) 15"
- \*200 Suave

**31/01/07**

- \*300 Cr. + 200 Pn. Cr. + 100 Cr.
- \*10x50 Pn. Cr. 10"
- \*6x200 Cr. 15"
- \*100 suave

**01/02/07**

- \*3x200 Cr 15''
- \*6x100 Pn 10''
- \*5x200 Cr (50 Muy fuerte + 50 Normal) 10''
- \*200 Suave

**02/02/07**

- \*8x100 Cr. 10''
- \*10x50 Cr. Prog. 15''
- \*6x25 Sprint Cr. 20''
- \*6x25 Sprint Pn. Cr. 20''
- \*2x300 Cr. Resp. Cada 3 15''
- \*100 Suave

**05/02/07**

- \*3x300 Cr 15''
- \*6x100 Pn 10''
- \*6x150 Cr (50 fuerte + 50 normal + 50 fuerte) 15''
- \*200 suave

**06/02/07**

- \*300 Cr + 100 Pn + 200 Cr + 100 Pn + 100 Cr
- \*8x50 Cr Prog 10''
- \*6x25 Sprint Cr 20''
- \*6x25 Sprint Pn 20''
- \*4x200 Cr 10''
- \*100 suave

**07/02/07**

- \*2x400 Cr 15''
- \*6x100 Pn 10''
- \*8x150 (25 Brazo Dcho + 25 Brazo Izdo + 25 2 brazadas/brazo + 75 nado \*completo) 10''
- \*100 suave

**08/02/07**

- \*200 Cr + 200 Pn + 200 Cr
- \*12x50 Cr Prog de 1 a 3 10''
- \*5x200 Cr 10'', impares respirando cada 3 y pares respirando cada 5
- \*200 suave

**09/02/07**

- \*4x200 Cr respirando cada 3 10''
- \*6x100 Pn 15''
- \*4x25 Cr Prog 15''
- \*4x25 Cr Sprint 15''
- \*4x25 Pn Sprint 15''
- \*3x200 (25 Brazo Dcho, 25 Brazo Izdo, 50 2 brazada/brazo, 100 nado completo) 10''

\*200 suave

**12/02/07**

\*5x200 Cr 10''

\*8x100 Pn 10''

\*6x100 Cr Prog 15''

\*200 suave

**13/02/07**

\*300 Cr + 100 Pn + 200 Cr + 200 Pn + 100 Cr + 300 Pn

\*6x50 Cr Prog 15''

\*6x25 Cr Sprint 15''

\*6x25 Pn Sprint 15''

\*3x200 Cr Resp. Cada 3

\*200 suave

**14/02/07**

\*200 Cr + 200 Pn + 200 Cr

\*6x50 Cr Prog 15''

\*6x100 Cr Prog acabando muy fuerte 15''

\*100 suave

\*6x100 Cr Prog de 1 a 3 15''

\*200 suave

**15/02/07**

\*4x200 Cr 10''

\*6x100 Pn 15''

\*4x200 Cr Resp Cada 3 15''

\*200 Suave

**16/02/07**

\*400 Cr + 200 Pn + 400 Cr

\*8x50 Cr Prog 10''

\*6x25 Cr Sprint 15''

\*6x25 Pn Sprint 15''

\*6x100 Cr (25 Brazo Dcho + 25 Brazo Izdo + 25 2 brazadas/brazo + 25 nado completo) 10''

\*200 suave

**19/02/07**

\*4x200 Cr 10''

\*4x200 Pn 15''

\*8x100 Cr Resp Cada 3 10''

\*200 suave

**20/02/07**

- \*300 Cr + 100 Pn + 200 Cr + 100 Pn + 100 Cr
- \*9x50 Cr Prog 1 a 3 15"
- \*4x25 Cr Sprint 15"
- \*4x25 Pn Sprint 15"
- \*100 Suave
- \*4x25 Cr Sprint 15"
- \*4x25 Pn Sprint 15"
- \*4x100 Cr 10"
- \*200 suave

**21/02/07**

- \*4x200 Cr 15"
- \*4x100 Pn 15"
- \*12x100 Cr (50 Fuerte + 50 Normal) 15"
- \*200 suave

**22/02/07**

- \*400 Cr + 200 Pn + 400 Cr
- \*12x100 Cr Prog 15"
- \*200 suave

**23/02/07**

- \*4x200 Cr 10"
- \*4x100 Pn 15"
- \*8x100 Cr (25 Brazo Dcho + 25 Brazo Izdo + 50 nado completo) 10"
- \*200 suave

**26/02/07**

- \*3x300 Cr 15"
- \*6x100 Pn 15"
- \*6x200 Cr Prog de 1 a 3 15"
- \*200 suave

**27/02/07**

- \*300 Cr + 100 Pn + 300 Cr
- \*8x50 Cr Prog 15"
- \*6x25 Cr Sprint 15"
- \*6x25 Pn Sprint 15"
- \*9x100 Cr Prog de 1 a 3 15"
- \*200 suave

**28/02/07**

- \*3x200 Cr 15"
- \*6x100 Pn 10"
- \*5x200 Cr (50 Fuerte + 50 Normal) 10"

\*200 suave

**01/03/07**

\*300 Cr + 100 Pn + 200 Cr + 100 Pn + 100 Cr

\*3x400 Cr Prog 20"

\*200 suave

**02/03/07**

\*2x300 Cr 15"

\*6x100 Pn 10"

\*10x100 Cr Resp Cada 5 10"

\*200 suave

**5/03/07**

\*2x200 Cr. Resp. Cada 3 20"

\*6x50 Pn. Cr. 10"

\*8x100 Cr. 15"

\*3x300 Cr. Prog. 1 a 3 Resp. Cada 3 15"

\*100 suave

**6/03/07**

\*3x200 Cr. Resp. Cada 3 15"

\*6x50 Pn. Cr. 10"

\*10x150 Cr. (100 Muy Fuerte + 50 Fácil) 10"

\*100 Suave

**7/03/07**

\*100 Cr. + 100 Pn. Cr. + 200 Cr. + 100 Pn. Cr. + 300 Cr.

\*9x50 Cr. Prog. 1 a 3 10"

\*6x25 Sprint Cr. 20"

\*6x25 Sprint Pn. Cr. 20"

\*2x300 Cr. (50 Fuerte + 50 Fácil) 10"

\*200 Suave

**8/03/07**

\*3x200 Cr. 10"

\*4x150 (100 Cr. + 50 Pn. Cr.) 10"

\*12x100 Cr. (50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5) 10"

\*100 suave

**9/03/07**

\*300 Cr. + 100 Pn. Cr. + 200 Cr. + 50 Pn. Cr.

\*2x400 Cr. Resp. Cada 3 20"

\*5x200 (100 Cr. Fuerte + 50 Pn. Cr. + 50 Cr. Resp. cada 3) 15"

\*200 Suave

**12/03/07**

\*3x200 Cr. Resp. Cada 3 15''

\*4x150 (50 Cr. Resp. Cada 5 + 50 Pn. Cr. + 50 Cr. Fuerte) 15''

\*5x200 Cr. (25 Brazo drcho. + 25 Brazo izqdo. + 25 2 brazadas con cada brazo + 25 nado completo + 100 Cr. Prog.) 15''

\*200 Suave

**13/03/07**

\*100 Cr. + 100 Pn. Cr. + 200 Cr. + 100 Pn. Cr.

\*9x50 Cr. Prog. 1 a 3 15''

\*4x25 Sprint Cr. 20''

\*4x25 Sprint Pn. Cr. 20''

\*10x100 Cr. (75 Muy Fuerte + 25 Suave) 10''

\*200 Suave

**14/03/07**

\*300 Cr. + 200 Pn. Cr. + 100 Cr.

\*8x50 Pn Cr. 10''

\*3x400 Cr (150 Fuerte + 50 Normal + 150 Fuerte) 20''

\*200 Suave

**15/03/07**

\*400 Cr + 200 Pn. Cr.

\*6x150 (75 Cr. + 50 Pn. Cr. + 25 Cr. Sprint) 10''

\*9x100 Cr. Prog 1 a 3 Resp. Cada 5 15''

\*100 Suave

**16/03/07**

\*4x200 Cr. Resp. Cada 3 15''

\*5x100 Pn Cr. 15''

\*4x300 Cr. (50 Fuerte + 50 Fácil) 20''

\*100 Suave

**21/03/07**

\*400 Cr. + 200 Pn. Cr.

\*8x50 Pn Cr 10''

\*12x100 Cr. Resp. Cada 5 10''

\*200 suave

**22/03/07**

\*4x200 Cr. Resp. Cada 3 10''

\*6x100 Pn. Cr. 15''

\*12x75 Cr. Prog. Resp. Cada 3 10''

\*100 Suave

**23/03/07**

- \*8x100 Cr. 15"
- \*2x200 Pn. Cr. 10"
- \*5x200 Cr. (50 Brazo drcho. + 50 Brazo izqdo. + 100 Cr. Prog.) 15"
- \*200 Suave

**26/03/07**

- \*2x300 Cr. 15"
- \*2x400 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 100 Pn. Cr. + 100 Cr. Fuerte + 100 Pn. Cr.) 20"
- \*6x150 Cr. (100 Fuerte + 50 Normal) 15"
- \*100 Suave

**27/03/07**

- \*100 Cr. + 200 Pn Cr. + 300 Cr.
- \*8x50 Pn. Cr. 10"
- \*3x400 Cr. (100 Fuerte + 100 Fácil) 20"
- \*200 suave

**28/03/07**

- \*300 Cr + 200 Pn Cr
- \*8x200 Cr (100 Resp. Cada 3 + 100 Resp. Cada 5) 10"
- \*100 Suave

**29/03/07**

- \*6x100 Cr. 10"
- \*8x50 Cr. Prog. 15"
- \*8x50 Pn. Cr. Prog. 15
- \*6x25 Sprint Cr. 20"
- \*6x25 Sprint Pn. Cr. 20"
- \*2x300 Cr. Resp. Cada 3 15"
- \*100 Suave

**30/03/07**

- \*500 Cr.
- \*6x150 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 50 Pn. Cr.) 15"
- \*4x300 Cr. (100 Muy fuerte + 50 Fácil) 20"
- \*100 Suave

**9/04/07**

- \*200 Cr + 200 Pn. Cr. + 100 Cr. + 100 Pn Cr.
- \*4x200 Cr (50 Brazo drcho. + 50 Brazo izqdo. + 50 2 brazadas con cada brazo + 50 nado completo) 10"
- \*2x400 Cr 15"
- \*100 Suave

**10/04/07**

- \*4x150 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 50 Pn. Cr.) 10''
- \*8x200 Cr. (100 Resp. Cada 3 + 100 Resp. Cada 5) 10''
- \*200 Suave

**11/04/07**

- \*2x300 Cr. 15''
- \*2x400 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 100 Pn. Cr. + 100 Cr. Fuerte + 100 Pn. Cr.) 20''
- \*10x75 Cr. (50 Muy Fuerte + 25 Normal) 15''
- \*100 Suave

**12/04/07**

- \*400 Cr + 200 Pn Cr
- \*9x50 Cr Prog 1 a 3 15''
- \*6x25 Sprint Cr 15''
- \*6x25 Sprint Pn Cr 15''
- \*6x150 Cr. Prog. 10''
- \*200 Suave

**13/04/07**

- \*300 Cr. + 200 Pn. Cr.
- \*4x400 Cr. (100 Resp. Cada 3 + 100 Resp. Cada 5 + 100 Resp. Cada 3 + 100 Resp. Cada 5) 15''
- \*200 Suave

**16/04/07**

- \*3x300 Cr. 15''
- \*6x100 Pn. Cr. 10''
- \*4x150 Cr. (75 Resp. Cada 3 + 75 Resp. Cada 5) 10''
- \*200 Suave

**17/04/07**

- \*400 Cr.
- \*6x50 Cr. Prog. 1 a 3 15''
- \*Test de 1.000 Cr. A tope
- \*300 Suave

**18/04/07**

- \*400 Cr. + 200 Pn. Cr.
- \*9x50 Cr. Prog. 1 a 3 15''
- \*6x25 Sprint Cr. 15''
- \*6x25 Sprint Pn. Cr. 15''
- \*5x200 Cr. 10''
- \*200 Suave

**19/04/07**

- \*300 Cr. + 200 Pn. Cr. + 100 Cr.
- \*4x400 Cr. Fuerte 20''

\*200 Suave

**20/04/07**

\*500 Cr.

\*6x50 Cr. Prog. 15''

\*6x100 Cr. Prog. acabando muy fuerte 15''

\*100 suave

\*6x100 Cr Prog de 1 a 3 15''

\*200 suave

**24/04/07**

\*500 Cr. 20''

\*3x400 Cr. Resp. Cada 3 20''

\*4x200 Cr. Resp. Cada 5 Prog. 15''

\*200 Suave

**25/04/07**

\*2x400 Cr. Resp. Cada 3 15''

\*8x200 Cr. Resp. Cada 3 Fuerte 15''

\*200 Suave

**26/04/07**

\*400 Cr. + 200 Pn. Cr.

\*12x50 Cr. Prog 1 a 3 15''

\*6x25 Sprint Cr. 15''

\*6x25 Sprint Pn. Cr. 15''

\*6x150 Cr. Resp. Cada 5 10''

\*200 Suave

**27/04/07**

\*300 Cr. + 200 Pn. Cr. + 100 Cr.

\*6x100 Pn. Cr. 10''

\*6x200 Cr. Fuerte 15''

\*100 suave

**30/04/07**

\*400 Cr.

\*10x50 Pn. Cr. Fuerte 10''

\*15x100 Cr. Prog. 1 a 3 Resp. Cada 3 15''

\*100 Suave

**2/05/07**

\*2x300 Cr. 15''

\*10x50 Pn. Cr. 10''

\*6x200 Cr. (1 Serie Fuerte + 1 Serie Fácil) Resp. Cada 5 20''

\*100 Suave

**3/05/07**

- \*100 Cr. + 50 Pn. Cr. + 200 Cr. + 50 Pn. Cr.
- \*9x50 Cr. Prog. 1 a 3 15"
- \*4x25 Sprint Cr. 15"
- \*4x25 Sprint Pn. Cr. 15"
- \*4x300 Cr. Resp. Cada 3 Fuerte 25"
- \*200 Suave

**4/05/07**

- \*400 Cr.
- \*6x100 Pn. Cr. 15"
- \*6x150 Cr. Resp. Cada 3 15"
- \*200 Suave

**7/05/07**

- \*300 Cr. + 200 Pn. Cr. + 100 Cr.
- \*10x50 Pn. Cr. 10"
- \*6x200 Cr. Prog. 1 a 3 15"
- \*100 suave

**8/05/07**

- \*2x300 Cr. Resp. Cada 3 15"
- \*12x50 Cr. Prog 1 a 3 15"
- \*6x25 Sprint Cr. 20"
- \*6x25 Sprint Pn. Cr. 20"
- \*2x400 Cr. (100 Fuerte + 100 Fácil) Resp. Cada 3 20"
- \*200 Suave

**9/05/07**

- \*500 Cr.
- \*6x150 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 50 Pn. Cr.) 15"
- \*4x300 Cr. (100 Muy fuerte + 50 Fácil) 20"
- \*100 Suave

**10/05/07**

- \*4x200 Cr. Resp. Cada 3 15"
- \*6x100 Pn. Cr. 15"
- \*12x75 Cr. Prog. Resp. Cada 3 10"
- \*100 Suave

**11/05/07**

- \*300 Cr. + 50Pn. Cr. + 200 Cr. + 50 Pn. Cr. + 100 Cr.
- \*2x400 Cr. Resp. Cada 3 20"
- \*4x200 (100 Cr. Fuerte + 50 Pn. Cr. + 50 Cr. Resp. cada 3) 15"
- \*100 Suave

**14/05/07**

- \*4x150 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 50 Pn. Cr.) 10"
- \*4x400 Cr. (100 Resp. Cada 3 + 100 Resp. Cada 5) 10"
- \*200 Suave

**15/05/07**

- \*2x300 Cr 20"
- \*4x100 Pn 10"
- \*12x100 Cr Resp Cada 5 15"
- \*200 suave

**16/05/07**

- \*600 Cr
- \*8x50 Pn Cr 10"
- \*6x200 Cr. Fuerte Resp. Cada 3 10"
- \*200 suave

**17/05/07**

- \*3x300 Cr 15"
- \*6x100 Pn 15"
- \*6x200 Cr Prog de 1 a 3 15"
- \*200 suave

**18/05/07**

- \*400 Cr + 200 Pn Cr
- \*12x50 Cr Prog 1 a 3 15"
- \*4x25 Sprint Cr 15"
- \*4x25 Sprint Pn Cr 15"
- \*3x300 Cr. Prog. 15"
- \*200 Suave

**21/05/07**

- \*4x150 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 50 Pn. Cr.) 10"
- \*8x200 Cr. (100 Resp. Cada 3 + 100 Resp. Cada 5) 10"
- \*200 Suave

**22/05/07**

- \*400 Cr. + 200 Pn. Cr.
- \*8x50 Pn Cr 10"
- \*12x100 Cr. Fuerte Resp. Cada 3 15"
- \*200 suave

**23/05/07**

- \*3x200 Cr. 10"
- \*8x50 Cr. Prog. 15"
- \*8x50 Pn. Cr. Prog. 15
- \*6x25 Sprint Cr. 20"
- \*6x25 Sprint Pn. Cr. 20"
- \*2x300 Cr. Resp. Cada 3 15"
- \*100 Suave

**24/05/07**

- \*2x400 Cr. Resp. Cada 3 15"
- \*5x100 Pn. Cr. 15"
- \*15x75 Cr. Prog. 1 a 3 Resp. Cada 3 10"
- \*200 Suave

**25/05/07**

- \*100 Cr. + 50 Pn. Cr. + 200 Cr. + 100 Pn. Cr.
- \*8x100 Cr. (50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5) 10"
- \*8x50 Pn. Cr. 10"
- \*4x200 Cr. (50 Fuerte + 50 Fácil) 15"
- \*100 Suave

**28/05/07**

- \*3x200 Cr. 15"
- \*2x400 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 100 Pn. Cr. + 100 Cr. Fuerte + 100 Pn. Cr.) 20"
- \*6x150 Cr. (100 Muy Fuerte + 50 Normal) 15"
- \*100 Suave

**29/05/07**

- \*400 Cr. + 200 Pn. Cr. 20"
- \*12x50 Cr. Prog 1 a 3 15"
- \*6x25 Sprint Cr. 20"
- \*6x25 Sprint Pn. Cr. 20"
- \*4x200 Cr. Prog. 15"
- \*100 Suave

**30/05/07**

- \*200 Cr. + 200 Pn. Cr. + 200 Cr.
- \*12x50 Cr Prog de 1 a 3 10"
- \*6x200 Cr. 10", impares respirando cada 3 y pares respirando cada 5
- \*200 suave

**31/05/07**

- \*6x100 Cr. Resp. Cada 3 15"
- \*6x200 Cr. Prog 1 a 3 Resp. Cada 5 20"
- \*2x300 Cr. (100 Fuerte + 100 Fácil) 15"

\*200 Suave

**1/06/07**

\*8x100 Cr. Resp. Cada 3 15''

\*8x50 Pn. Cr. 10''

\*3x400 Cr. Resp Cada 5 20''

\*200 suave

**4/06/07**

\*2x300 Cr. 15''

\*10x50 Pn. Cr. 10''

\*6x200 Cr. (1 Serie Fuerte + 1 Serie Fácil) Resp. Cada 5 20''

\*100 Suave

**5/06/07**

\*100 Cr. + 50 Pn. Cr. + 200 Cr. + 50 Pn. Cr.

\*9x50 Cr. Prog. 1 a 3 15''

\*4x25 Sprint Cr. 15''

\*4x25 Sprint Pn. Cr. 15''

\*5x300 Cr. Resp. Cada 3 Fuerte 25''

\*300 Suave

**6/06/07**

\*400 Cr.

\*6x100 Pn. Cr. 15''

\*6x150 Cr. Resp. Cada 3 15''

\*200 Suave

**7/06/07**

\*300 Cr. + 200 Pn. Cr. + 100 Cr.

\*12x50 Pn. Cr. 10''

\*9x200 Cr. Prog. 1 a 3 15''

\*100 suave

**8/06/07**

\*2x300 Cr. Resp. Cada 3 15''

\*12x50 Cr. Prog 1 a 3 15''

\*6x25 Sprint Cr. 20''

\*6x25 Sprint Pn. Cr. 20''

\*2x400 Cr. (100 Fuerte + 100 Fácil) Resp. Cada 3 20''

\*200 Suave

**11/06/07**

\*500 Cr.

\*6x150 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 50 Pn. Cr.) 15''

\*5x300 Cr. (100 Muy fuerte + 50 Fácil) 20''

\*100 Suave

**12/06/07**

- \*4x200 Cr. Resp. Cada 3 15"
- \*6x100 Pn. Cr. 15"
- \*12x75 Cr. Prog. Resp. Cada 3 10"
- \*100 Suave

**13/06/07**

- \*300 Cr. + 50Pn. Cr. + 200 Cr. + 50 Pn. Cr. + 100 Cr.
- \*2x400 Cr. Resp. Cada 3 20"
- \*6x200 (100 Cr. Fuerte + 50 Pn. Cr. + 50 Cr. Resp. cada 3) 15"
- \*200 Suave

**14/06/07**

- \*4x150 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 50 Pn. Cr.) 10"
- \*4x400 Cr. (100 Resp. Cada 3 + 100 Resp. Cada 5) 10"
- \*200 Suave

**15/06/07**

- \*2x300 Cr 20"
- \*6x100 Pn 10"
- \*15x100 Cr Resp Cada 5 15"
- \*200 suave

**18/06/07**

- \*600 Cr
- \*10x50 Pn Cr 10"
- \*8x200 Cr. Fuerte Resp. Cada 3 10"
- \*200 suave

**19/06/07**

- \*3x300 Cr 15"
- \*6x100 Pn 15"
- \*6x200 Cr Prog de 1 a 3 15"
- \*200 suave

**20/06/07**

- \*400 Cr + 200 Pn Cr
- \*12x50 Cr Prog 1 a 3 15"
- \*4x25 Sprint Cr 15"
- \*4x25 Sprint Pn Cr 15"
- \*3x300 Cr. Prog. 15"
- \*200 Suave

**21/06/07**

- \*6x150 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 50 Pn. Cr.) 10"
- \*9x200 Cr. (100 Resp. Cada 3 + 100 Resp. Cada 5) 10"

\*200 Suave

**22/06/07**

\*400 Cr. + 200 Pn. Cr. + 100 Cr.

\*10x50 Pn Cr 10"

\*15x100 Cr. Fuerte Resp. Cada 3 15"

\*100 suave

**25/06/07**

\*3x200 Cr. 10"

\*8x50 Cr. Prog. 15"

\*8x50 Pn. Cr. Prog. 15

\*6x25 Sprint Cr. 20"

\*6x25 Sprint Pn. Cr. 20"

\*4x300 Cr. Resp. Cada 3 15"

\*100 Suave

**26/06/07**

\*2x400 Cr. Resp. Cada 3 15"

\*8x100 Pn. Cr. 15"

\*16x75 Cr. Prog. 1 a 3 Resp. Cada 3 10"

\*200 Suave

**27/06/07**

\*100 Cr. + 50 Pn. Cr. + 200 Cr. + 100 Pn. Cr.

\*10x100 Cr. (50 Resp. Cada 3 + 50 Resp. Cada 5) 10"

\*8x50 Pn. Cr. 10"

\*5x200 Cr. (50 Fuerte + 50 Fácil) 15"

\*100 Suave

**28/06/07**

\*3x200 Cr. 15"

\*3x400 (100 Cr. Resp. Cada 3 + 100 Pn. Cr. + 100 Cr. Fuerte + 100 Pn. Cr.) 20"

\*6x150 Cr. (100 Muy Fuerte + 50 Normal) 15"

\*100 Suave

**29/06/07**

\*400 Cr. + 200 Pn. Cr. 20" + 100 Cr.

\*12x50 Cr. Prog 1 a 3 15"

\*6x25 Sprint Cr. 20"

\*6x25 Sprint Pn. Cr. 20"

\*5x200 Cr. Prog. 15"

\*200 Suave

NO COPIAR