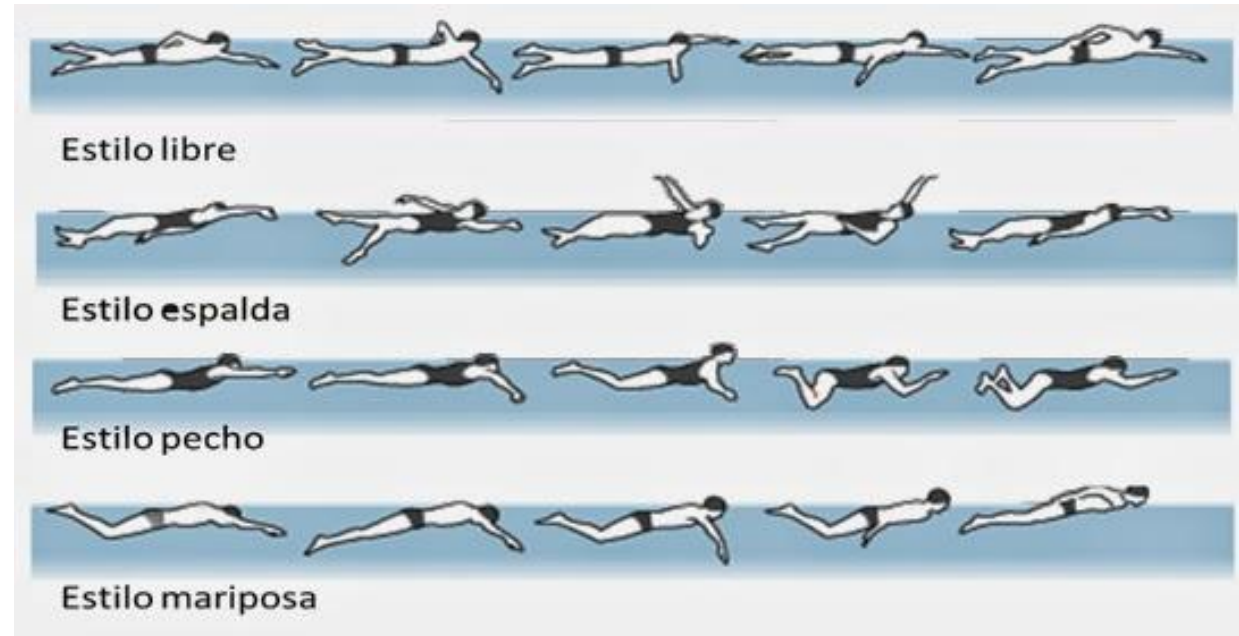




# EL MUNDO DE LA NATACIÓN

<p><b>Crol (libre)</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Fácil de aprender</li> <li>Difícil técnica de respiración</li> <li>Pecho, espalda, dorsales</li> </ul>	<p><b>Pecho</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Baja intensidad</li> <li>Es el estilo más lento</li> <li>Pecho y cuádriceps</li> </ul>
<p><b>Espalda</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la postura</li> <li>Difícil para generar potencia</li> <li>Espalda, dorsales, isquiotibiales</li> </ul>	<p><b>Mariposa</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo gasto de calorías</li> <li>Es el estilo más agotador</li> <li>Pecho, hombros, espalda</li> </ul>



# ESTILOS

# COMPETICIONES Y MÍNIMAS

LXII CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO DE INVIERNO P25

PISCINA DE 25 MTS.

MASCULINOS

FEMENINOS

ABSOLUTO

AB-JOVEN  
Y MENORES

ABSOLUTO

AB-JOVEN  
Y MENORES

LIB	50	0:23,40	0:23,80	0:27,05	0:27,40
	100	0:51,10	0:52,00	0:58,45	0:59,20
	200	1:51,80	1:53,75	2:05,10	2:06,65
	400	3:59,00	4:02,55	4:21,75	4:25,25
	800			9:01,00	9:07,75
ESP	50	0:26,50	0:26,95	0:30,20	0:30,60
	100	0:57,20	0:58,20	1:04,75	1:05,55
	200	2:04,95	2:07,15	2:19,00	2:20,70
BRA	50	0:29,65	0:30,15	0:34,10	0:34,50
	100	1:04,85	1:06,00	1:13,95	1:14,85
	200	2:21,80	2:24,25	2:39,70	2:41,70
MAR	50	0:25,20	0:25,65	0:29,05	0:29,35
	100	0:55,90	0:56,85	1:04,15	1:04,95
	200	2:05,60	2:07,80	2:21,40	2:23,20
EST	100	0:59,15	1:00,20	1:06,80	1:07,65
	200	2:06,80	2:09,00	2:21,90	2:23,65
	400	4:32,50	4:36,55	5:00,60	5:04,35

		Relevo	Suma	Relevo	Suma
LIB	4x50	1:34,80	1:36,30	1:49,25	1:50,75
	4x100	3:27,10	3:28,60	3:56,05	3:57,55
	4x200	7:33,05	7:34,55	8:31,00	8:32,50
EST	4x50	1:44,75	1:46,25	2:00,40	2:01,90
	4x100	3:47,90	3:49,40	4:21,00	4:22,50

<https://www.youtube.com/watch?v=ct8HQTNYfls>



# MATERIAL



400 Nodos Libere  
 12x50 Tec und { 6 Rem Utilibes  
                           6 Ejer Utilibes

5x100 Grad Ae<sub>1</sub> C/1'25"  
 4x50 Grad PAL 15"

Velo

2x { 6x15 Sol 1xPAL-1x20  
 (100m) { 3x25 Sol 1xPAL-1x22 TOPE  
           { 2x35 Sol 1xPAL-1x23  
           { 1x50 Sol 1xPAL-1x22

6x100 Pies Bra Ae<sub>2</sub> 1'15"  
 5x200 Br Grad Ae<sub>2</sub> 120"

7x100 Com de Est (1H-1HE-1E-1EB-1B-1BC-1C)  
 10x200 A Grad C/3'  
 200 Reg

3x200 (1 Est - 1 Grad - 1 Pal)

10x50 PAL { 4 Rem (1 Ag - 1 Tir - 1 Emp - 1 Bra Ae)  
                   { 1 N  
                   { 4 Ejer (1 D - 1 I - 2 Ejer libre)  
                   { 1 N

4x100 Grad Ae<sub>1</sub> C/1'30"  
 6x100 Br PAL PG  
 400 Grad Ae<sub>1</sub> PP + 4x50 Grad PAL  
 4x200 pies PAL Aletas sube 12 m  
 500 Grad Ae<sub>1</sub> Tec Prage

5x100 Grad Ae<sub>2</sub>  
 3x200 Grad Ae<sub>2</sub>

8x50 PAL TOPE C/50'  
 6x50 PAL TOPE C/1'  
 2x50 PAL TOPE C/40'

200 mouse

# ENTRENOS Y TIPOS DE ENTRENOS





GRACIAS A TODOS