



PLANIFICACIÓN PREVIA GENERAL

sep-17								
	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	
	24	25	26	27	28	29	30	
6:30							desayuno	
7:00								
7:30								
8:00		desayuno	desayuno	desayuno	desayuno	desayuno		
8:30								
9:00	Viaje Origen - Benidorm	CORE-PREVENCIÓN	CORE-PREVENCIÓN	CORE-PREVENCIÓN	CORE-PREVENCIÓN	CORE-PREVENCIÓN	Final Copa AA-RFEN Isla de Benidorm 5.5 Km	
9:30		AE Distancia 7.0 Km Piscina	AEL-M-I 7.0 Km Piscina	Prog AE 8.0 Km Piscina	UAN (min ds) 7.0 Km Piscina	AE Distancia 7.0 Km Piscina		
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30					Crterios de Selección & Calendario 17/18			
13:00								Entrega de Premios
13:30			comida	comida	comida	comida	comida	
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00		AFG-FR	Kayac, voley playa,...		AFG-FR	Kayac, voley playa,...	Viaje Benidorm - Origen	
16:30		AEL-M + V 6.0 Km Piscina	AA (Altea) 6.0 Km		AEL-M + V 6.0 Km Piscina	AA (Benidorm) 5.0 Km		
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	CORE-PREVENCIÓN							
19:00	AEL-M 6.0 Km Piscina							
19:30								
20:00						Briefing Final Copa AA		
20:30								
21:00		cena	cena	cena	cena	cena		
21:30								
22:00								



FECHA	24/09/2017	SESIÓN	DOMINGO PM	VOLUMEN
				600
				1600
				1600
				2000
				200
				6000

FECHA	25/09/2017	SESIÓN	LUNES AM	VOLUMEN
				2000
				1600
				300
				1200
				300
				1200
				300
				400
				<i>* Junior-1: 1200+1000+1000</i>
				7300

FECHA	25/09/2017	SESIÓN	LUNES PM	VOLUMEN
				1000
				1000
				800
				800
				1200
				1200
				200
				6200

FECHA	26/09/2017	SESIÓN	MARTES AM	VOLUMEN
				1500
				2400
				800
				2400
				400
				<i>* Junior-1: 2x(6x300) @4-4.15</i>
				7500



FECHA	26/09/2017	SESIÓN	MARTES PM	VOLUMEN
Entrenamiento Aguas Abiertas				
Absolutos&Junior-2: 6000 nado continuo				6000
Junior-1: 4000 nado continuo				
				6000

FECHA	27/09/2017	SESIÓN	MIÉRCOLES AM	VOLUMEN
Calentamiento				1500
2x				
1200 ael @15-16-16.30				2400
3x300 aem @4-4.15-4.30				1800
4x100 aei @1.30-1.35-1.40				800
6x50 @45-50 1ael-1r200 pal				600
Recuperación				900
<i>* Junior-1: 1200 + 2x300 + 3x100 + 4x50</i>				
				8000

FECHA	28/09/2017	SESIÓN	JUEVES AM	VOLUMEN
Calentamiento				2000
6x300 aem (30-40pbm) @3.55-4.10				1800
400 alet+tubo; 50ps torpedo-50ps flecha-100 amp				400
5x300 aem-uan (30pbm) @3.45-4				1500
400 aletas; 100ps-100e2				400
4x300 uan (20-30pbm) @3.35-3.50				1200
Recuperación				400
<i>* Junior-1: 15x200c/2.40-35-30 (w+5")</i>				
				7700

FECHA	28/09/2017	SESIÓN	JUEVES PM	VOLUMEN
800 pies aletas; 50 frenando-50 prog				800
10x50 @1 25max salida AA (6 braz cab↑)				500
800 remolque compañero nado x50				800
10x50 @1 25max llegada AA (6 braz puños)				500
400 ps @7.30-8 + 3x100 @1.30-1.35 estilos				700
400 bs @5.15-30 + 3x100 @1.30-1.35 estilos inverso				700
400 ps @7.30-8 + 3x100 @1.30-1.35 estilos relevos				700
400 bs @5.15-30 + 3x100 @1.30-1.35 estilos coordinación opuesta				700
600 rec				600
				6000



FECHA	29/09/2017	SESIÓN	VIERNES AM	VOLUMEN
3000 aletas; 100psLat, 300crol, 50psLat↑, 150est sinC				3000
12x50 @45-50 prog1a3				600
2000 drafting equipos				2000
6x50 @45-50 prog1a3				300
1000 palas; 400ael, 100aei, 450ael, 50max				1000
400 50ps, 50esp				400
<i>* Junior-1: 2400/1600/1000</i>				
				7300

FECHA	29/09/2017	SESIÓN	VIERNES PM	VOLUMEN
Entrenamiento AA en circuito de prueba - Benidorm				5000
				5000

FECHA	30/09/2017	SESIÓN	SABADO AM	VOLUMEN
Final III Copa España AA-RFEN				5500
Isla de Benidorm				
				5500