

RITMOS DE TRABAJO PARA ENTRENAMIENTOS FRACCIONADOS EN FUNCIÓN DEL TEST DE 30 MN

Objetivo: Evaluar la capacidad aeróbica del nadador / triatleta

Calentamiento: 300 – 400 nado continuo suave junto con 3-4 progresivos de 50 m con amplia recuperación.

Test: Nado 30 mn a máxima velocidad y con ritmo homogéneo.

Se recomienda establecer un volumen de metros previamente, próximo a los 30 mn y calcular posteriormente la distancia exacta en dicho tiempo.

Tablas para desarrollo de sesiones para desarrollo de aerl y aerm para 100, 200 y 300 metros según resultado de T.30.

distancia nadada	100		200		400	
	aerl	aerm	aerl	aerm	aerl	aerm
1825	1,38	1,33	3,22	3,10	6,50	6,27
1850	1,37	1,32	3,20	3,07	6,45	6,22
1875	1,36	1,31	3,17	3,05	6,41	6,17
1900	1,35	1,30	3,15	3,03	6,36	6,12
1925	1,34	1,29	3,13	3,01	6,32	6,08
1950	1,33	1,28	3,10	2,59	6,28	6,04
1975	1,32	1,27	3,08	2,57	6,23	6,00
2000	1,31	1,26	3,06	2,55	6,19	5,56
2025	1,30	1,25	3,04	2,53	6,15	5,52
2050	1,29	1,24	3,02	2,51	6,11	5,48
2075	1,28	1,23	3,00	2,49	6,07	5,44
2100	1,27	1,22	2,58	2,47	6,03	5,40
2125	1,26	1,21	2,57	2,45	5,59	5,36
2150	1,25	1,20	2,55	2,43	5,56	5,33
2175	1,24	1,20	2,53	2,41	5,52	5,29
2200	1,23	1,19	2,52	2,40	5,48	5,26
2225	1,22	1,18	2,50	2,38	5,45	5,23
2250	1,21	1,17	2,48	2,37	5,42	5,22
2275	1,20	1,16	2,47	2,35	5,39	5,19
2300	1,19	1,16	2,45	2,33	5,35	5,16
2325	1,19	1,15	2,43	2,32	5,32	5,12
2350	1,18	1,14	2,42	2,30	5,29	5,09
2375	1,17	1,13	2,40	2,29	5,26	5,06
2400	1,16	1,13	2,39	2,27	5,23	5,03
2425	1,16	1,12	2,37	2,26	5,20	5,00
2450	1,15	1,11	2,36	2,24	5,17	4,57
2475	1,14	1,10	2,35	2,23	5,14	4,54
2500	1,14	1,10	2,33	2,22	5,12	4,51
2525	1,13	1,09	2,32	2,20	5,09	4,48
2550	1,12	1,08	2,31	2,19	5,06	4,44
2575	1,12	1,08	2,29	2,18	5,04	4,41
2600	1,11	1,07	2,28	2,16	5,01	4,38
2625	1,10	1,06	2,27	2,15	4,58	4,35

Tabla 1. Valores para chicas



chicos						
distancia	100		200		400	
nadada	aerl	aerm	aerl	aerm	aerl	aerm
1850	1,44	1,37	3,41	3,28	7,25	7,03
1875	1,42	1,36	3,36	3,23	7,16	6,54
1900	1,41	1,35	3,31	3,18	7,07	6,45
1925	1,39	1,33	3,23	3,14	6,58	6,36
1950	1,38	1,32	3,19	3,11	6,54	6,30
1975	1,36	1,30	3,16	3,07	6,46	6,22
2000	1,35	1,29	3,12	3,04	6,38	6,14
2025	1,33	1,27	3,07	3,00	6,32	6,08
2050	1,32	1,26	3,04	2,57	6,26	6,02
2075	1,30	1,25	3,02	2,55	6,19	5,56
2100	1,29	1,24	3,00	2,52	6,14	5,51
2125	1,28	1,23	2,58	2,50	6,10	5,47
2150	1,27	1,22	2,56	2,48	6,06	5,43
2175	1,26	1,21	2,55	2,46	6,02	5,39
2200	1,26	1,20	2,54	2,44	5,58	5,35
2225	1,25	1,20	2,52	2,43	5,55	5,31
2250	1,23	1,19	2,49	2,41	5,51	5,27
2275	1,22	1,18	2,47	2,39	5,47	5,23
2300	1,21	1,17	2,45	2,38	5,43	5,19
2325	1,20	1,16	2,43	2,36	5,39	5,15
2350	1,19	1,15	2,41	2,33	5,35	5,11
2375	1,18	1,14	2,39	2,31	5,31	5,08
2400	1,17	1,13	2,37	2,29	5,27	5,04
2425	1,16	1,12	2,35	2,27	5,23	5,00
2450	1,15	1,11	2,33	2,25	5,19	4,56
2475	1,14	1,10	2,31	2,23	5,15	4,52
2500	1,13	1,09	2,29	2,22	5,12	4,49
2525	1,12	1,08	2,28	2,20	5,08	4,45
2550	1,11	1,07	2,26	2,18	5,05	4,42
2575	1,10	1,06	2,24	2,16	5,01	4,38
2600	1,09	1,05	2,22	2,15	4,58	4,35
2625	1,09	1,04	2,21	2,13	4,54	4,31
2650	1,08	1,03	2,20	2,11	4,51	4,28

Tabla 2. Valores para chicos

Olbrecht-J (2000). "The science of winning. Planning, periodizing and optimizing swim training". Luton, Engalnd: Swimshop

