

# A preparação da prova dos nadadores de 400 estilos

**António Vasconcelos Raposo**

III Fórum Natação Açores

---

---

# *As provas de Estilos*

- Como expressão de uma filosofia do treinador



# *A evolução...*

- 150 Estilos
  - 300 Estilos
  - A partir de 1952 surge os 200 e 400
  - A partir de 1957 é regulamentada
  - Os 400 surge pela primeira vez nos JO de Tóquio 1964
  - Os 200 nos JO do México 1968
  - Vão aparecendo pontualmente no Programa Olímpico
  - Actualmente sempre presentes no programa Olímpico
- 
-

# *Especificidade da preparação*

- Os factores:
  - Energéticos
  - Técnicos
  - Tácticos
  - psicológicos

# *Conhecer o nadador e nadadora*

- Analisar o rendimento em competição
- Nas provas individuais
- Na prova de 400 Estilos
- Achar pontos fortes e fracos
- Definir tempos de treino
- Encontrar informação para definir o plano tático



<b>Distâncias</b>	<b>Mariposa</b>	<b>Costas</b>	<b>Bruços</b>	<b>Livres</b>
<b>100</b>	<b>01:01:00</b>	<b>01:03:00</b>	<b>01:06:00</b>	<b>56</b>
<b>200</b>	<b>2:16.0</b>	<b>2:13.0</b>	<b>02:24:00</b>	<b>1:59.0</b>
<b>Diferencial</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>13 (!)</b>

	<b>Mariposa</b>	<b>Costas</b>	<b>Bruços</b>	<b>Livres</b>
<b>Tempo parcial dos 400 Estilos</b>	<b>01:03:00</b>	<b>01:13:00</b>	<b>01:15:00</b>	<b>01:00:00</b>
<b>MMP de cada Técnica</b>	<b>01:01:00</b>	<b>01:03:00</b>	<b>01:06:00</b>	<b>56</b>
<b>Diferencial em segundos</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>4</b>

**Tempo 200 = (MMPdos100+6%)x2 =**  
tempo referência para as séries com base nos  
200 metros em cada uma das técnicas  
nadadas de forma isoladas.



	<b>Mariposa</b>	<b>Costas</b>	<b>Bruços</b>	<b>Livres</b>
<b>MMP+6%</b>	<b>1:01+6% = 1:04.60</b>	<b>1:03+6%= 1:06.70</b>	<b>1:06+6%= 1:09.90</b>	<b>56+6%= 59.10</b>
<b>Tempo 200</b>	<b>1:04.60x2 = 2:09.20</b>	<b>1:06.70x2 = 2:13.40</b>	<b>1:09.90x2 = 2:19.80</b>	<b>59.10x2 = 1:58.20</b>

## Tempo para os 400 metros

	Mariposa	Costas	Bruços	Livres
Tempo dos 200 metros x2+ diferença entre a MMP dos 100 e a MMP dos 200	$2:09.20 \times 2 =$ $4:18.40 + 15$ $=$ <b>4:33.40</b>	$2:13.40 \times 2$ $=$ $4:26.80$ $+ 10 =$ <b>4:36.80</b>	$2:19.80 \times 2$ $=$ $4:39 + 18 =$ <b>4:57.60</b>	$1:58.20 \times 2$ $=$ $3:56.40 + 13 =$ <b>4:09.40</b>
Tempo para os 400 metros	<b>4:33.40</b>	<b>4:36.80</b>	<b>4:57.60</b> <b>0</b>	<b>4:09.40</b>

# *O treino das transições processam-se de dois modos:*

- um primeiro recorrendo a distâncias médias e longas definindo-se intensidades para objectivos funcionais diferentes.
- Através do treino das viragens organizando a carga de modo a considerar a fase de aproximação da parede e a saída desta com o respectivo deslize e retoma do nado.
- Regra geral organizam-se com distâncias curtas já que as mesmas deverão, em nossa opinião, serem cumpridas com velocidades (intensidades) iguais à da competição. A prática confirma que na competição os nadadores e nadadoras viram da mesma maneira como treinam.

- Para encontrar os tempos que devem ser tomados como referências para a organização da carga de treino importa saber «**para que resultado final (objectivo) o nadador e a nadadora estão a treinar?**». Tão importante como a pergunta que formulamos temos obrigatoriamente de saber «**de que rendimento (marca) partimos para atingir o objectivo?**» ainda uma outra questão «**como foi nadada a prova onde o nadador ou nadadora alcançaram a melhor marca pessoal**».
- 
-

# Como encontramos os tempos de treino?

	<b>Mariposa</b>	<b>Costas</b>	<b>Bruços</b>	<b>Livres</b>	<b>MMP</b>
<b>Tempos parcelares</b>	<b>01:03:00</b>	<b>01:13:00</b>	<b>01:15:00</b>	<b>01:00:00</b>	<b>4:31.00</b>
<b>Diferença MMP dos 100 (nad. isolados)</b>	<b>+ 2 seg</b>	<b>+10seg</b>	<b>+9seg</b>	<b>4seg</b>	<b>----- -</b>

# CONTRIBUTO

	<b>Mariposa</b>	<b>Costas</b>	<b>Bruços</b>	<b>Livres</b>	<b>MMP</b>
<b>Tempo</b>	<b>01:03:00</b>	<b>01:13:00</b>	<b>01:15:00</b>	<b>01:00:00</b>	<b>4:31.00</b>
<b>contrib uto%</b>	<b>23,24%</b>	<b>26,93%</b>	<b>27,67%</b>	<b>22,14</b>	<b>-----</b>

	<b>Mariposa</b>	<b>Costas</b>	<b>Bruços</b>	<b>Livres</b>	<b>Objectivo</b>
<b>MMP</b>	<b>01:01:00</b>	<b>01:03:00</b>	<b>01:06:00</b>	<b>56</b>	-----
<b>8,00%</b>	<b>1:05.80</b>	<b>1:08.04</b>	<b>1:11.28</b>	<b>1:00.48</b>	<b>4:25.60</b>

	<b>Mariposa</b>	<b>Costas</b>	<b>Bruços</b>	<b>Livres</b>
<b>Tempos parciais</b>	<b>1:05.80</b>	<b>1:08.04</b>	<b>1:11.28</b>	<b>1:00.48</b>
<b>Contributo %</b>	<b>24,77%</b>	<b>25,65%</b>	<b>26,83%</b>	<b>22,77%</b>



<b>Objectivo para Combinações de Estilos</b>	<b>MR-CO</b>	<b>CO-BR</b>	<b>BR-LV</b>
<b>Soma 1 Tempos dos 100 metros</b>	<b>1:05.80+1.08.04 =</b>	<b>1.08.04+1:11.28 =</b>	<b>1:11.28+1:00.48 =</b>
<b>Tempos Objectivos</b>	<b>2:13.84</b>	<b>2:19.32</b>	<b>2:11.76</b>

# *Plano Tático*

É MUITO IMPORTANTE SABER E DEFINIR  
COMO QUEREMOS QUE A PROVA SEJA  
NADADA



Distâncias	Mariposa	Costas	Bruços	Livres	Observações
100 metros	<b>55.71</b>	<b>1:02.31</b>	<b>1:05 (?)</b>	<b>54.42</b>	-----
200 metros	<b>2:01.13</b>	<b>2:12.67</b>	<b>2:28.03</b>	<b>1:56.43</b>	-----
Diferencial	<b>6.5</b>	<b>10"</b>	<b>23"</b>	<b>18"</b>	-----
Parciais da prova dos 400 Estilos	<b>59.99</b>	<b>1:09.63</b>	<b>1:16.13</b>	<b>1:03.72</b>	<b>4:29.47 MMP</b>
	<b>59.99</b>	<b>2:09.62</b>	<b>3:25.75</b>	<b>4:29.47</b>	
Percentagens dos parciais nos 400 Estilos	<b>22,26%</b>	<b>25.83%</b>	<b>28.25%</b>	<b>23.64%</b>	-----
MMP(100+6%x2= tempo objectivo para os 200 metros	<b>1:58.60</b>	<b>2:12.09</b>	<b>2:17.80</b>	<b>1:54.60</b>	-----
MMP(100+8%) = tempo objectivo para os parciais dos 400	<b>1:00.42</b>	<b>1:06.96</b>	<b>1:13.44</b>	<b>58.32</b>	<b>4:19.14 Tempo Teórico</b>
Participação percentual dos parciais nos 400	<b>23.31%</b>	<b>25.83%</b>	<b>28.33%</b>	<b>22.50%</b>	-----
Tempo objectivo para os 400 metros de cada Estilo = ao tempo objectivo dos 200 x 2 + o diferencial entre os melhores tempos dos 100 e dos 200	<b>4:03.70</b>	<b>4:34.18</b>	<b>4:58.60</b>	<b>4:05.70</b>	-----
Tempos parciais dos 200 Estilos (MMP+4% : 2	<b>28.60</b>	<b>31.72</b>	<b>33.80</b>	<b>28.08</b>	<b>2:02,20 Tempo Teórico</b>
Tempos objectivos de treino nos 200 metros com base nos parciais dos 400 Estilos	<b>MR+CO 2:07.38</b>	<b>CO+BR 2:20.40</b>	<b>BR+ Lv 2:11.76</b>	-----	-----

Estâncias	Mariposa	Costas	Bruços	Livres	
200 metros	1:06	1:08	1:17	1:01	
400 metros	2:28	2:24	2:45	2:11	
Tempo parcial	22	16	28	10	
Tempo da prova dos 200 metros	1.08	1.13	1.24	1.08	4:55.66
Tempo do Recorde Mundial Tempo parcial na prova dos 400 metros	+2"	+5"	+7"	+7"	Tempo pessoal pisc 25
Porcentagem dos tempos parciais dos 400 metros	23.2%	24.9%	28.6%	23.2%	
Tempo objetivo para os 200 metros (200+6% x 2 =)	<b>2:19.92</b>	<b>2:24.16</b>	<b>2:43.24</b>	<b>2:09.32</b>	
Tempo objetivo para os 400 metros (200+8% =)	1:11.28	1:13.44	1:23.16	1:05.88	<b>4:53.76</b>
Porcentagem da prova dos 400 metros	24.26%	25%	28.3%	22.5%	
Tempo objetivo para os 200 metros de cada prova (tempo dos 200 x 2 + o tempo parcial entre os tempos dos 200)	<b>5:02</b>	<b>5:04</b>	<b>5:54</b>	<b>4:28</b>	
Tempo parciais dos 200 metros (4% : 2)	34.32	35.36	40.04	31.72	<b>2:21.44</b>
Tempo objetivos de soma dos 200 metros e nos parciais Estilos	MR+CO 1:11.28+1:13.44 = <b>2:24.72</b>	CO+BR 1:13.44+1:23.16 = <b>2:36.60</b>	BR+Lv 1:23.16+1:05.88 = <b>2:29.04</b>		

# *Plano Tático*

	<b>P-25</b>	<b>P-50</b>
<b>Tempo Total</b>	<b>4:53</b>	<b>4:58</b>
<b>MR</b>	<b>1:11,28</b>	<b>1:12,30</b>
<b>CO</b>	<b>1:13,44</b>	<b>1:14,50</b>
<b>BR</b>	<b>1:23.16</b>	<b>1:24,50</b>
<b>LV</b>	<b>1:05,88</b>	<b>1:07,05</b>

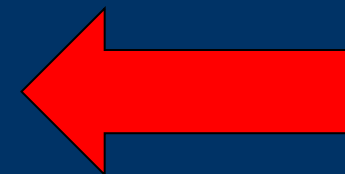
## Média de treinos para transição

<b>Distância</b>	<b>400 E (P50)</b>	<b>400 E (P25)</b>
<b>Intensidade</b>	<b>100%</b>	
<b>MR/CO</b>	<b>2:26</b>	<b>2:24</b>
<b>CO/BR</b>	<b>2:38</b>	<b>2:36</b>
<b>BR/Lv</b>	<b>2:31</b>	<b>2:29</b>

# Tempo Objectivo Verão 2007

**4:58,00**

400 Estilos	MR	CO	BR	Lv	
<b>Táctica de prova</b>	<b>1:07,05</b>	<b>1:16,58</b>	<b>1:27,31</b>	<b>1:06,40</b>	
Distribuição percentual	22,50%	25,70%	29,30%	22,50%	
Acumulação percentual		55% do tempo de prova			
<b>Melhor marca actual</b>	1:08,38	1:18,02	1:25,69	1:08,89	
Distribuição percentual	22,71	25,91	28,46	22,89	
Acumulação percentual		54,37% do Tempo de prova			
<b>Diferenças em segundos entre provas e o Objectivo</b>					
Objectivo	1:07,05	1:16,58	1:27,31	1:06,40	
Record Pessoal: <b>5:01,01</b>	1:08,38	1:18,02	1:25,69	1:08,89	
Diferenças relativas ao objectivo	+1.33	+1.44	- 1.71	+2.52	
<b>Médias para treino de Ritmo</b>	25	16.76	19.14	21.42	16.60
	50	33.52	38.28	42.84	33.20
	75	50.25	57.42	64.26	49.80
	150	1.40.57	1.44.86	2.08.53	1.39.60
<b>Médias para treino de combinações 100+100</b>	MR+CO	<b>2:23,63</b>			
	CO+BR		<b>2:42,27</b>		
	BR+Lv		<b>1:32,09</b>		



**10**

# Tempo Objectivo Verão 2007

**4:58,00**

400 Estilos	MR	CO	BR	Lv	
<b>Táctica de prova</b>	<b>1:07,05</b>	<b>1:16,58</b>	<b>1:27,31</b>	<b>1:06,40</b>	
Distribuição percentual	22,50%	25,70%	29,30%	22,50%	
Acumulação percentual	55% do tempo de prova				
<b>Melhor marca actual</b>	1:08,38	1:18,02	1:25,69	1:08,89	
Distribuição percentual	22,71	25,91	28,46	22,89	
Acumulação percentual	54,37% do Tempo de prova				
<b>Diferenças em segundos entre provas e o Objectivo</b>					
Objectivo	1:07,05	1:16,58	1:27,31	1:06,40	
Record Pessoal: <b>5:01,01</b>	1:08,38	1:18,02	1:25,69	1:08,89	
Diferenças relativas ao objectivo	+1.33	+1.44	- 1.71	+2.52	
<b>Médias para treino de Ritmo</b>	25	16.76	19.14	21.42	16.60
	50	33.52	38.28	42.84	33.20
	75	50.25	57.42	64.26	49.80
	150	1.40.57	1.44.86	2.08.53	1.39.60
<b>Médias para treino de combinações 100+100</b>	MR+CO	<b>2:23,63</b>			
	CO+BR		<b>2:42,27</b>		
	BR+Lv		<b>1:32,09</b>		

**2º**



# Tempo Objectivo Verão 2007

4:58,00

400 Estilos	MR	CO	BR	Lv	
<b>Táctica de prova</b>	1:07,05	1:16,58	1:27,31	1:06,40	
Distribuição percentual	22,50%	25,70%	29,30%	22,50%	
Acumulação percentual	55% do tempo de prova				
<b>Melhor marca actual</b>	1:08,38	1:18,02	1:25,69	1:08,89	
Distribuição percentual	22,71	25,91	28,46	22,89	
Acumulação percentual	54,37% do Tempo de prova				
<b>Diferenças em segundos entre provas e o Objectivo</b>					
Objectivo	1:07,05	1:16,58	1:27,31	1:06,40	
Record Pessoal: <b>5:01,01</b>	1:08,38	1:18,02	1:25,69	1:08,89	
Diferenças relativas ao objectivo	+1.33	+1.44	- 1.71	+2.52	
<b>Médias para treino de Ritmo</b>	25	16.76	19.14	21.42	16.60
	50	33.52	38.28	42.84	33.20
	75	50.25	57.42	64.26	49.80
	150	1.40.57	1.44.86	2.08.53	1.39.60
<b>Médias para treino de combinações 100+100</b>	MR+CO	<b>2:23,63</b>			
	CO+BR		<b>2:42,27</b>		
	BR+Lv		<b>1:32,09</b>		

3º

←  
**Diminuir este peso %**

# Tempo Objectivo Verão 2007

**4:58,00**

400 Estilos	MR	CO	BR	Lv	
<b>Táctica de prova</b>	<b>1:07,05</b>	<b>1:16,58</b>	<b>1:27,31</b>	<b>1:06,40</b>	
Distribuição percentual	22,50%	25,70%	29,30%	22,50%	
Acumulação percentual	55% do tempo de prova				
<b>Melhor marca actual</b>	1:08,38	1:18,02	1:25,69	1:08,89	
Distribuição percentual	22,71	25,91	28,46	22,89	
Acumulação percentual	54,37% do Tempo de prova				
<b>Diferenças em segundos entre provas e o Objectivo</b>					
Objectivo	1:07,05	1:16,58	1:27,31	1:06,40	
Record Pessoal: <b>5:01,01</b>	1:08,38	1:18,02	1:25,69	1:08,89	
Diferenças relativas ao objectivo	+1.33	+1.44	- 1.71	+2.52	
<b>Médias para treino de Ritmo</b>	25	16.76	19.14	21.42	16.60
	50	33.52	38.28	42.84	33.20
	75	50.25	57.42	64.26	49.80
	150	1.40.57	1.44.86	2.08.53	1.39.60
<b>Médias para treino de combinações 100+100</b>	MR+CO	<b>2:23,63</b>			
	CO+BR		<b>2:42,27</b>		
	BR+Lv			<b>1:32,09</b>	

4<sup>o</sup>

**RITMO**

# Tempo Objectivo Verão 2007

**4:58,00**

400 Estilos	MR	CO	BR	Lv	
<b>Táctica de prova</b>	<b>1:07,05</b>	<b>1:16,58</b>	<b>1:27,31</b>	<b>1:06,40</b>	
Distribuição percentual	22,50%	25,70%	29,30%	22,50%	
Acumulação percentual		55% do tempo de prova			
<b>Melhor marca actual</b>	1:08,38	1:18,02	1:25,69	1:08,89	
Distribuição percentual	22,71	25,91	28,46	22,89	
Acumulação percentual		54,37% do Tempo de prova			
<b>Diferenças em segundos entre provas e o Objectivo</b>					
Objectivo	1:07,05	1:16,58	1:27,31	1:06,40	
Record Pessoal: <b>5:01,01</b>	1:08,38	1:18,02	1:25,69	1:08,89	
Diferenças relativas ao objectivo	+1.33	+1.44	- 1.71	+2.52	
<b>Médias para treino de Ritmo</b>	25	16.76	19.14	21.42	16.60
	50	33.52	38.28	42.84	33.20
	75	50.25	57.42	64.26	49.80
	150	1:40,57	1:44,86	2:08,53	1:39,60
<b>Médias para treino de combinações 100+100</b>	MR+CO	<b>2:23,63</b>			
	CO+BR		<b>2:42,27</b>		
	BR+Lv			<b>2:33,71</b>	

MR+CO

CO+BR

BR+LV

5°

# O Microciclo



# Período Competitivo

## MICROCICLO

### Objectivos Técnicos de treino por sessão

<b>Dia da semana</b>	<b>segunda-feira</b>	<b>terça-feira</b>	<b>quarta-feira</b>	<b>quinta-feira</b>	<b>sexta-feira</b>	<b>sábado</b>	<b>domingo</b>
<b>AM</b>	<b>MR: CO 70:30</b>	<b>CO: BR 70:30</b>	<b>CO: BR 30:70</b>	<b>MR: CO 70:30</b>	<b>BR</b>	<b>ESTIL OS</b>	<b>-</b>
<b>PM</b>	<b>MR: CO 50:50</b>	<b>CO: BR 50:50</b>	<b>BR: Lv 50:50</b>	<b>CO</b>	<b>BR: Lv 30:70</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
AM	500 Lv 12x25 cd 30 sq E 16X25= 2F/1N cd 35 3x100 E cd 1:45 <b>3X800 Lv 92% 1'</b> 300 prns EST 1 20x50 Lv cd 40 <b>20X25 =</b> 10 cd 20 10 cd 25 100	500 Lv 12x25 cd 30 sq E 16X25= 2F/1N cd 35 3x100 E cd 1:45 <b>3X800 Lv 92% 1'</b> 300 prns EST 1 20x50 Lv cd 40 <b>20X25 =</b> 10 cd 20 10 cd 25 100	AE1/PL 500 10X50 25+25 12X50 cd 50 <b>200 EST 1</b> 18X50 cd 1'= 2Forte+ 1n cd 1' 4x50 c/s cd 2' 500 <b>4X400 Vmédia 15 "</b>	AE1 500 Lv 5x100 Est cd 1:35 10x50 25 R+ 25 n cd 55 <b>18X50 =2F; 1 N cd 50</b> 6x200 Lv cd 2:50 10 x 50 E1 cd 1' 4x50 c/salto sem tempo cd 1:15 200 s	AE2 4700 300 Lv 200 alt est 4x250= 200 Lv + 50 MR 20" 6X100 costas 15 " 2x200 BR 20" 2X50 Sprinte c/salto sem Tp 300 Lv 6x50 MR cd 1' 5x100 CO 20" 5x100 BR 20 " 5x100 MR 20"	AE1/PL 5000 500 10X50 alt E 25+25 cd 55 2x200 ESTnº1 com 25" int 14X50 Lv cd 50 <b>18X50 cd 1'= 2Forte+ 1n cd 1'</b> 200 s <b>4x50 c/s cd 2'</b> 4X400 Vmédia cd 5:30
PM	500 Lv 8x50 2 cd EST cd 50 8X25 cd 30 <b>5x100 Lv 80%+20"</b> <b>4x200 Lv 82% +20"</b> 12x50brs Lv c/pls cd 50 <b>6x400 Lv 85%-90%+20"</b> <b>6x300 Lv =(melhor passagem que os 300 da série de 400) com 20"</b> 7200	400Lv 12x50 2 cd Est cd 55 20x25 Lv cd 25 5x100 Lv cd 1:25 <b>5x(4x100 Lv 83%+30")2'</b> 2x200 prns 20 seg. 1 cd E 3X400 brs c/p CO 20 seg. 16x50 CO cd 50(15"intervalo) 12x25 BR cd 30 200	AE1/AE2 6200 3x300 Lv+EST+Lv 15" 12x50 3cd E cd 50 800 Lv 30" 600 Lv 30" 400 CO 30" 300 BR 30" 200 EST 25" 100 Lv <b>24x25 cd 30</b> <b>8 MR</b> <b>8 CO</b> <b>8 BR</b> 100 Lv c/pls cd 1:25 200 Lv c/pls cd 2:40 300 Lv c/pls cd 4:00 400 Lv c/pls cd 5:20 600 Lv sem palas 100s	1000 =500Lv+200E+300Lv 12x50 3 cd E cd 55. 12x50 resp. de 5/5 8x100=4=( 50Lv/50C) AE2 4= 50B/50C AE2 3x300prns EST Nº1 /20 seg. 12x50 prns= 6/M 6/C cd 1:10 3x200 brs= BR;C;BR 15seg. 4x100 BR cd 1:50 4X100 CO cd 1:40 100 s 6000		

TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
<b>AE 1/2</b> 600 Lv 20" 8x100 CO cd 1:40 12x50 CO cd 50 12x50 BR cd 55 6x100 BR cd 1:50 300 pernas BR 3X(5X100 cd 1:25 med 1:09)1'	<b>AE 1/2</b> <b>CO:BR</b> 5000 <b>30.70</b> 400 Lv 12x50 2 a Crol 2 a MR cd 50 12X 50= CO 2 Forte; 1 N cd 50 4x100 CO 80% cd 1:40 3x200 BR 80% cd 3:45 5x100 BR 78% cd 2:00 10x50 prns BR cd 1 9x100 BR cd 2' 3= <b>25 pernas</b> +75 Ecompleto 3= 75 Ecompleto+ <b>25 pernas</b> 3= E Completo <b>10x50 MR cd 50</b> poucas braçadas	<b>AE 1/2</b> <b>MR</b> 600 Lv 400 MR +300 MR+200 MR+ 100 MR c/pls 30" 16x50 prns MR cd 1' 4= frente 4= de lado 4= de costas 4= à escolha 6X50 MR cd 55 5x100 MR cd 1:35 4x50 MR cd 55 15x100 CO cd 1:30	<b>AE 1/2</b> <b>BR</b> 600 Lv 8X50 2 cd EST cd 55 <b>5x100 prns BR = 25R+50N+</b> <b>25 R cd 2'</b> <b>16x50 BR poucas braçadas 1'</b> <b>3x200 brs BR c/pls pernas MR 20"</b> <b>300 BR 30"</b> <b>200 BR 20"</b> <b>100 BR</b> 15X100 Lv = 5 a 1:25 5 a 1:30 5 a 1:25	<b>5000</b> estilos 600 Lv 8x50 2 cd E cd 55 800 ESTILOS cd 12' 7X100 MR cd 1:40 600 ESTILOS cd 8:30 5X100 CO cd 1:30 400 ESTILOS cd 5:45 3x100 BR cd 1:45 200 ESTILOS cd 3' 1x100 Lv 400 alt EST
<b>AE</b> <b>CO:BR</b> 50:50:00 500 Lv 12x25 MR cd 25 200 prns MR 2X300 CO 15" 6x100 prns CO cd 1:45 16x50 CO c/pls cd 45 a 15 e 16ª sem pls 4x150 BR 10" 12X50 prns BR 15" 6x100 BR 15" 4X50 BR cd 50 9x100 20" = 3= 75 CO+ 25 BR 3= 50 CO+50 BR 3= 25 CO+75 BR 100 S 6000	<b>AE 2</b> <b>BR:Lv</b> <b>6200</b> <b>50/50</b> 400 Lv 4x50 1 cd EST cd 55 12x50 MR cd 50 <b>2x(6x200 BR 85% +30") 2'/(a)</b> 5x100 prns Lv RAP cd 1:55 <b>2x(20x50 Lv )1'</b> <b>5= cd 40</b> <b>7= cd 45</b> <b>8= cd 50</b> 100 s (a)= nadadores de Bruços e ESTILOS OUTROS fazem Crol	<b>6000</b> <b>CO</b> 500 Lv 10x50 MR cd 50 4x100 prns MR 15" 8X25 MR cd 25 <b>4x200 CO RAP cd 2:50</b> <b>8x75 CO cd 1:10</b> <b>12x50 CO CD 50</b> <b>4X100 prns CO cd 1:55</b> <b>8x50 prns CO cd 1'</b> <b>12x25 prns CO cd 30</b> <b>1x300 brs CO c/pls+p/b 20"</b> <b>8x50 brs CO c/pls+p/b cd 50</b> <b>12x25 brs CO c/pls+p/b</b> <b>10x100 CO 78% cd 1:40</b>	<b>AE 2</b> 500 Lv 5x100 Est cd 1:35 30x25 MR cd 30 alternando 6 EstCompL. 6 a pernas <b>2x(12x100 Lv 83%+20")1'</b> 250 prns Lv <b>2(8x 75 Lv 80%+20")1'</b> 200s	

**MUITO OBRIGADO**