

## EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA GRUPO DE GUARDAVIDAS

### DÍA 1:

E.C. 300

4 X 25 prog / acel c/ 20" mp

6 x 100 95% c/ 20" mp

6 x 100 100% c/ 20" mp

5 x 100 patada 160' x min.

100 suaves

**2200**

### DÍA 2:

E.C. 200

3 X 100 prog / acel c/ 30" mp

4 x 250 90% c/ 40" mp

4 x 100 sprint c/ 1' mp

200 suaves

**2100**

### DÍA 3

E.C. 300

4 x 50 prog/acel c/ 20" mp

10 x 50 100% c/ 15" mp

500 80% c/20" mp

10 x 50 sprint c/ 15" mp

200 suaves

**2200**

### DÍA 4:

E.C. 300

3 x 200 100% c/ 40" mp

5 x 100 patada 175' x min.

3 x 200 100% c/ 40" mp

200 suaves

**2200**

### DÍA 5:

E.C.200

3 X 100 prog/acel c/ 30" mp

8 x 50 100% c/ 20" mp

200 80% c/ 20" mp

8 x 50 100% c/ 20" mp

200 80% c/ 20" mp

300 suaves

**2000**

### DÍA 6

E.C. 200

4 x 500 100% c/ 40" mp

200 suaves

**2400**

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA GRUPO DE  
GUARDAVIDAS

DÍA 7:

E.C. 300

8 x 25 prog/accel c/20" mp

10 x 25 110% c/ 20" mp

5 x 100 patada 170' x min.c/20" mp

10 x 25 110% c/ 20" mp

5 x 100 patada 170' x min.

300 suaves

**2000**

DÍA 8:

E.C.200

3 X 100 prog/accel c/ 30" mp

4 x 250 100% c/ 40" mp

4 x 100 patada 80% c/ 1' mp

200 suaves

**2100**

DÍA 9

E.C. 200

4 x 50 prog/accel c/ 20" mp

5 x 150 100% c/ 40" mp

6 x 50 patada 180' c/20"mp

5 x 150 100% c/ 40" mp

200 suaves

**2400**

DÍA 10:

E.C. 300

2 x 200 105% c/ 40" mp

5 x 100 patada 175' x min./20" mp

2 x 200 105% c/ 40"mp

5 x 100 patada 175' x min./20" mp

200 suaves

**2300**

DÍA 11:

E.C.200

6 x 50 prog/accel c/ 20"mp

6 X 50 110% c/ 20" mp

300 80% c/ 20" mp

6 X 50 110% c/ 20" mp

300 80% c/20" mp

6 x 50 patada 90% c/20"mp

200 suaves

**2300**

DÍA 12

E.C. 200

3 x 100 prog/accel c/ 20" mp

4 x 300 100% c/ 30" mp

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA GRUPO DE  
GUARDAVIDAS

300 suaves  
**2000**