

GAVIOTATHLÓN



SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO EN LOS DISTINTOS SEGMENTOS:

	DISTANCIA	TIEMPO SEMANAS 1-3	TIEMPO SEMANAS 4-6	TIEMPO SEMANAS 7-9	TIEMPO GAVIOTATHLÓN
CARRERA	1000M	S1: S2: S3:	S4: S5: S6:	S7: S8: S9:	TIEMPO TOTAL DEL SEGMENTO:
	3000M	S1: S2: S3:	S4: S5: S6:	S7: S8: S9:	
CICLISMO	1500M	S1: S2: S3:	S4: S5: S6:	S7: S8: S9:	TIEMPO TOTAL DEL SEGMENTO:
	4500M	S1: S2: S3:	S4: S5: S6:	S7: S8: S9:	
	9000M	S1: S2: S3:	S4: S5: S6:	S7: S8: S9:	
NATACIÓN	25M	S1: S2: S3:	S4: S5: S6:	S7: S8: S9:	TIEMPO TOTAL DEL SEGMENTO:
	50M	S1: S2: S3:	S4: S5: S6:	S7: S8: S9:	
	100M	S1: S2: S3:	S4: S5: S6:	S7: S8: S9:	
	200M	S1: S2: S3:	S4: S5: S6:	S7: S8: S9:	
	250M	S1: S2: S3:	S4: S5: S6:	S7: S8: S9:	