

Listado de objetivos

Periodo: 01/09/19 - 30/09/19

Ciclo: 19/20 1 Junior Andaluz invierno

Tipo objetivo: Condicional

Tipo objetivo	Objetivo	Volumen
Condicional	1 Calentamiento	3050,0000
Condicional	2 trabajo hipoxia en buceo	1150,0000
Condicional	3 Trabajo Piernas	4900,0000
Condicional	4 trabajo de brazos	2550,0000
Condicional	P.1.1.1. AL IE (Intervalico Extensivo)	20100,0000
Condicional	P.1.1.2 AL CE (Continuo extensivo)	18000,0000
Condicional	P.1.2.2 AM CI Continuo Intensivo)	2000,0000
Condicional	P.1.2.3 AM IE (interválico extensivo)	5800,0000
Condicional	P.1.3.1 AI IIC (Interválico Int. dist. cortas)	2000,0000
Condicional	P.9.1 Técnica Ciclica	800,0000