

FEDERACION SALVADOREÑA DE NATACION

Ciudad Merliot, 29 de Octubre de 2019.

NATACION



Licenciada
María José Tamacas Guerra
Oficial de Información
OIR INDES.

CLAVADOS



Respetable Licenciada Tamacas, reciba un cordial saludo de parte de la Federación Salvadoreña de Natación.

El motivo de la presente es en relación a la carta recibida en esta Federación con fecha 22 de octubre de 2019, solicitándonos información, la cual es detallada con sus correspondientes respuestas:

En respuesta a la consulta N° 1

- La asignación de entrenadores en las disciplinas de: Aguas Abiertas, Clavados, Natación, Natación Artística y Polo Acuático, es potestad de la Federación Salvadoreña de Natación de acuerdo a la capacidad técnica de los entrenadores.

En respuesta a la consulta N° 2

-Se anexa el acta técnica e Instructivo de Selección.

- Se analizó que debido al costo de boletos y alojamiento, los atletas de Aguas Abiertas participaran en ambas disciplinas.

En respuesta a la consulta N° 3

- El Instituto Nacional de Los Deportes de El Salvador INDES aún no ha girado el instructivo de "Estímulos Deportivos" correspondiente al año 2020.

En respuesta a la consulta N° 4

- Se anexan los planes de trabajo del atleta Marcelo Acosta de los años 2018 y 2019.

En respuesta a la consulta N° 5

- La Federación Salvadoreña de Natación está trabajando en el Instructivo de selección para el año 2020 en la disciplina de Aguas Abiertas, será enviado a los clubes de manera oportuna.

Agradeciendo su atención a la presente

Cordialmente

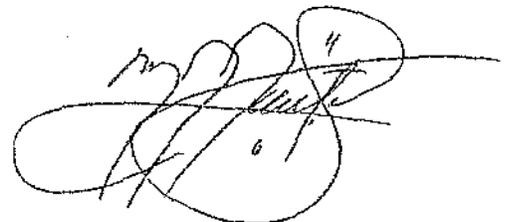
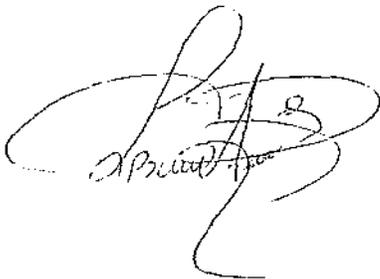
José Armando Campos
Gerente Administrativo



Complejo de Piscinas
V Juegos Deportivos
C. A., Final Colonia
La Sabana No. 2
Ciudad Merliot,
El Salvador.
Tel.: (503) 2289-0378
Fax: (503) 2278-8316
fednat.fsn@gmail.com

Complejo para
Deportes Acuáticos
Ex-Polvorín
Colonia Minerva Final
Av. A y B San Jacinto
Ex-Círculo Estudiantil
Tel.: (503) 2270-0132

En la sala de reuniones de la Federación Salvadoreña de Natación, en el Complejo de Piscinas del Polideportivo de Ciudad Merliot, en la Ciudad de Santa Tecla, a las doce horas del día 15 de mayo del año dos mil diecinueve, siendo este el lugar, día y hora establecido para realizar reunión técnica de la Federación, y estando presentes los señores: Licenciado Mauricio Armando Acosta López, Presidente de la Junta Directiva de la Federación; Licenciado Luis Araujo, Gerente Técnico de la Federación; José Armando Campos, Gerente Administrativo; y los entrenadores Licenciado Milton Torres; Douglas Menjivar; Adrián Pablo Rodríguez. El señor Presidente de la Junta Directiva de la Federación, dio por iniciada la reunión, considerando los siguientes aspectos: 1) realizar la conformación de la selección de atletas que representaran a El Salvador en Campeonato Centroamericano y del Caribe CCCAN 2019 en las disciplinas de Natación y Aguas Abiertas, 2) Que de acuerdo a los Objetivos y Finalidades de la Federación Salvadoreña de Natación, contenidos en el artículo 8, literal k) de sus Estatutos, que se refiere a: "Seleccionar adecuadamente y conforme a sus méritos, a los atletas de cada una de las diferentes disciplinas, que deben representar al país en competencias internacionales y proveer de acuerdo a sus posibilidades lo necesario para su participación, así como el debido entrenamiento fogueo y atención en selecciones nacionales respectivas". Por lo tanto en esta reunión procederemos a realizar el análisis técnico de los atletas federados que nos representaran en el evento mencionado, En este estado el presidente de la Junta Directiva de la Federación otorgó la palabra al señor Gerente Técnico, quien procedió a presentar los tiempos establecidos por atletas tanto como marcas "A" y marcas "B" para la natación y posteriormente se informó los resultados más destacados de atletas Salvadoreños en aguas abiertas, después de escuchar los diversos puntos técnicos de los entrenadores se acordó resolver la lista de clasificado de la siguiente manera; Natación con marcas "A"; **Paola Alberto, Elisa Funes, Rodrigo Rivas**, con Marca "B" y participando en eventos de aguas abiertas **Diego Alvarado**, Aguas Abiertas; **Fátima Flores y Elías Segovia** como fogueo en CCCAN hacia Juegos Panamericanos, **Fátima Portillo** por resultados en pasados eventos de aguas abiertas y proyección para el futuro en eventos internacionales, analizando el tema referente a costos boletos y acomodación se valorara la participación de atletas de Aguas Abiertas en Natación. Y no habiendo nada más que hacer constar, se dio por terminada la presente sesión, y escrita que fue en un acta contenida en una sola hoja, la cual por estar conforme con su contenido la ratificamos, y para constancia junta firmamos.-



FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE NATACIÓN
INSTRUCTIVO DE SELECCIÓN
CAMPEONATO CENTROAMERICANO Y DEL CARIBE DE NATACION – CCCAN 2019

I. Información general:

- El presente instructivo tiene por objeto regular el proceso de selección de nadadores para la asistencia en el Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación CCCAN 2019, los criterios a los que se hace referencia, deben entenderse como necesarios para acceder a la selección, su cumplimiento permite que un deportista sea propuesto para la representación de nuestro país en el evento mencionado.
- Sede del evento: Barbados.

II. Fechas del evento:

Junio-Julio del 2019 (fechas exactas a definir por el organizador).

III. Programa de eventos :

Libre: 50m, 100m, 200m 400m, 800m (Femenino), 1500m (Masculino), **Dorso:** 50m, 100m, 200m, **Pecho:** 50m, 100m, 200m, **Mariposa:** 50m, 100m, 200m, **Combinado Individual:** 200m, 400m.

IV. Requisitos y Criterios para conformar la selección:

- A) Establecer marcas de clasificación entre el periodo: 1 de septiembre del 2018 hasta la fecha en que se realice la Copa El Salvador 2019.
- **Marca "A":** Para los atletas que establezcan el tiempo mínimo requerido (tabla adjunta); La Federación Salvadoreña de Natación cubrirá los costos de asistencia en su totalidad (alojamiento, alimentación y transporte). (8 plazas, las cuales podrán ser ocupadas por hombres o mujeres).
 - **Marca "B":** Para los atletas que establezcan el tiempo "B" requerido, la Federación Salvadoreña de natación proporcionara únicamente el correspondiente aval para asistir al evento; los atletas deben de cubrir la totalidad de sus costos de asistencia; sin salir de la logística de la delegación.
- B) Por reglamento FINA y del Comité Organizador solo podrán clasificarse 2 nadadores por prueba y género.
- C) Los seleccionados que se encuentran entrenando en El Salvador, tienen de manera obligatoria participar a los siguientes eventos nacionales: Tomas de tiempo de 200, 100m y 50m, eventos estudiantiles (si aplica la categoría), Copa ESA 2019 y concentraciones que sean convocadas por INDES y FSN. (las inasistencias injustificadas podrán ser motivo para que el atleta sea retirado del proceso).
- D) Los atletas que tienen proyección al CCCAN2019 tienen como requisito obligatorio presentar ante la FSN su plan de trabajo anual. (deberá de presentarse a más tardar el 15 de febrero del 2019).



FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE NATACIÓN
INSTRUCTIVO DE SELECCIÓN
CAMPEONATO CENTROAMERICANO Y DEL CARIBE DE NATACION – CCCAN 2019

- E) Los seleccionados que se encuentran entrenando en el extranjero deberán de enviar a la FSN su plan de trabajo anual y resultados de cada competencia realizada. (el no cumplimiento de estos requisitos podrá ser motivo para que el atleta sea retirado del proceso).
- F) Toda comunicación relacionada a procesos de selección con organismos nacionales o internacionales deberán de realizarse por medio de Federación Salvadoreña de Natación.
- G) De existir cantidad de nadadores que superen las plazas asignadas se utilizara el criterio de la mejor marca técnica por medio de los puntos FINA (solo se tomara los tiempos establecidos en piscina de 50 metros, en el periodo de clasificación establecido).
- H) De no ser alcanzadas las marcas establecidas, la Federación Salvadoreña de Natación, mediante análisis técnico resolverá.

V. Atletas Seleccionados:

- Los atletas y sus representantes legales tendrán que firmar un formulario de compromiso sobre su participación en el campeonato CCCAN y las actividades de preparación e información que convoque la Federación Salvadoreña de Natación.
- Cualquier atleta que sea sancionado por incumplimiento de normas de conducta que establecen los reglamentos de selecciones, podrá ser retirado del proceso.

- Los atletas seleccionados tienen como requisito obligatorio entregar a la FSN:
 - A. Constancias médicas que sean solicitadas durante el periodo de clasificación o preparación hacia el CCCAN2019.
 - B. Plan de entrenamiento hasta el CCCAN2019.
 - C. Informe mensual de sus actividades de entrenamiento.

- Cualquier nadador que se viese afectado por una enfermedad o lesión en cualquier momento entre el periodo de clasificación o de preparación previo al CCCAN2019 deberá notificarlo a la FSN de manera inmediata, será requerido presentar los exámenes médicos que sean necesarios y reporte de buena salud (La Federación deberá autorizar al médico que deberá emitir el informe correspondiente).

FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE NATACIÓN
INSTRUCTIVO DE SELECCIÓN
CAMPEONATO CENTROAMERICANO Y DEL CARIBE DE NATACION – CCCAN 2019

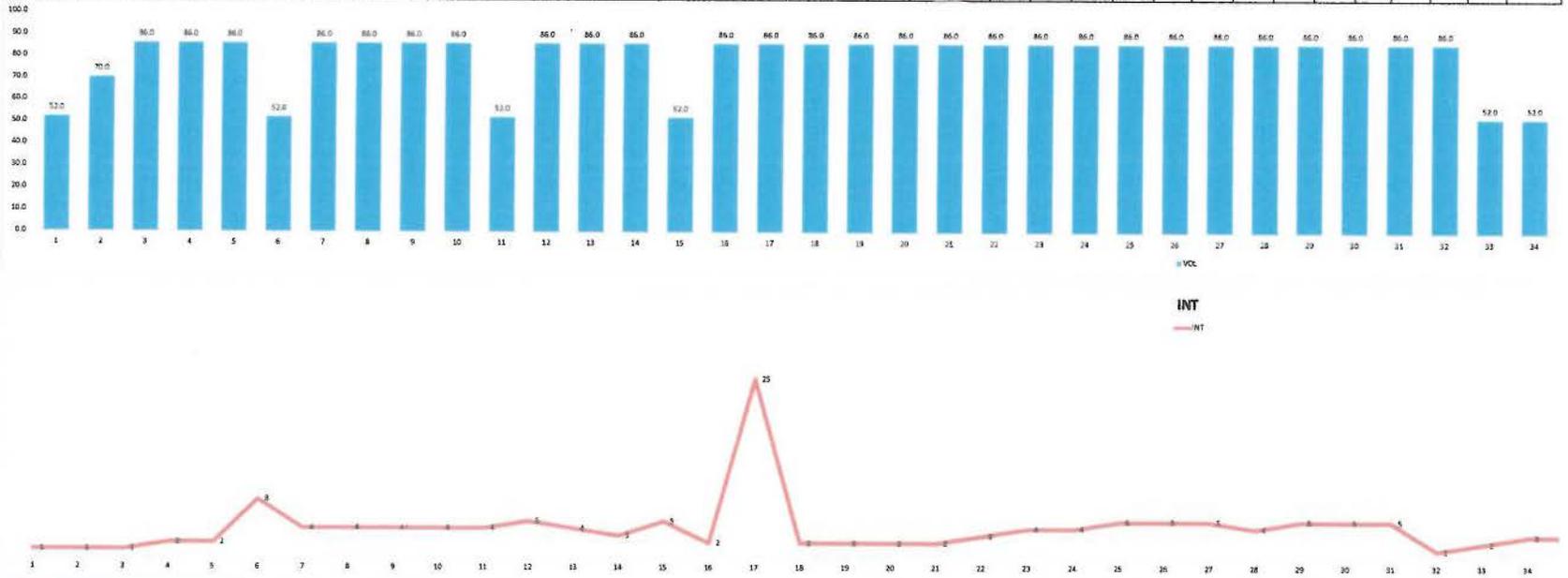
Marcas de Clasificación Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación_CCCAN2019

Femenino								Estilo	Masculino							
Categoría		Categoría		Categoría		Categoría			Categoría		Categoría		Categoría			
11-12 años		13-14 años		15-17 años		18 años y mayores			11-12 años		13-14 años		15-17 años		18 años y mayores	
Marca A	Marca B	Marca A	Marca B	Marca A	Marca B	Marca A	Marca B		Marca A	Marca B	Marca A	Marca B	Marca A	Marca B	Marca A	Marca B
27.61	27.71	27.24	27.67	26.69	26.93	26.65	26.86	50mLibre	26.05	26.38	24;50	25.33	23.92	23.96	23.52	23.65
1;02.33	1;02.59	58.82	1;01.38	58.40	58.89	58.40	58.87	100m Libre	57.79	58.75	54.81	55.56	52.54	52.74	51.63	51.75
2;14.77	2;16.95	2;10.40	2;13.23	2;07.27	2;07.33	2;04.84	2;07.33	200m Libre	2;09.24	2;11.91	2;02.81	2;03.40	1;53.86	1;55.70	1;52.97	1;54.22
4;54.91	4;55.62	4;35.89	4;39.70	4;29.60	4;30.31	4;26.18	4;30.31	400m Libre	4;33.30	4;43.25	4;21.39	4;22.37	4;01.25	4;08.23	4;01.25	4;08.23
x	x	9;34.08	9;35.29	9;19.09	9;21.30	9;13.11	9;21.13	800m/1500m Libre	x	x	17;21.15	17;47.56	16;40.51	17;03.22	16;40.51	17;03.22
32.44	32.57	32.02	32.16	30.33	30.43	30.03	30.43	50m Dorso	31.23	31.47	28,30	28,70	26.99	27.46	26.94	27.37
1;10.45	1;11.93	1;09.76	1;10.31	1;05.48	1;07.37	1;05.48	1;06.98	100m Dorso	1;08.23	1;09.43	1;01.81	1;02.51	1;00.30	1;00.77	58,20	59,50
2;33.98	2;35.29	2;29.83	2;33.70	2;25.53	2;27.31	2;24.85	2;26.06	200m Dorso	2;27.75	2;30.86	2;15.19	2;18.47	2;08.44	2;14.74	2;08.44	2;12.94
35,69	36.00	35.13	35.33	33,43	34,11	33,43	34,11	50m Pecho	34.74	34.75	31.54	31.72	30.23	30.23	28;68	29,80
1;20.20	1;20.41	1;17.76	1;18.61	1;14.42	1;15.64	1;14.42	1;15.64	100m Pecho	1;13.24	1;16.59	1;10.69	1;10.81	1;05.68	1;07.67	1;03.31	1;05.66
2;53.23	2;53.32	2;45.99	2;46.25	2;42.95	2;45.63	2;42.95	2;45.63	200m Pecho	2;36.32	2;49.08	2;32.45	2;34.90	2;23.06	2;25.84	2;21.55	2;22.96
30,38	30,42	29,07	29,42	28,24	28,82	28,24	28,82	50m Mariposa	28.17	28.25	26.49	26.78	25;50	25.59	24,90	24,92
1;07.38	1;10.68	1;05.36	1;06.77	1;05.36	1;05.45	1;03.82	1;04.33	100m Mariposa	1;02.16	1;02.23	59.46	1;00.34	56,54	56.67	55,56	56.67
2;38.54	2;38.90	2;32.86	2;34.00	2;23.62	2;20.20	2;23.62	2;20.20	200m Mariposa	2;21.11	2;27.83	2;19.50	2;20.18	2;07.51	2;08.27	2;07.51	2;08.27
2;36.70	2;37.44	2;29.77	2;32.28	2;28.06	2;28.82	2;22.92	2;23.44	200m Combinado	2;27.46	2;29.75	2;17.00	2;18.72	2;11.59	2;12.86	2;05.72	2;11.47
x	x	5;18.99	5;19.55	5;13.30	5;14.38	5;11.65	5;13.39	400m Combinado	x	x	4;48.70	4;54.97	4;44.68	4;49.46	4;38.21	4;49.46

Marcelo Acosta- January, December 2018

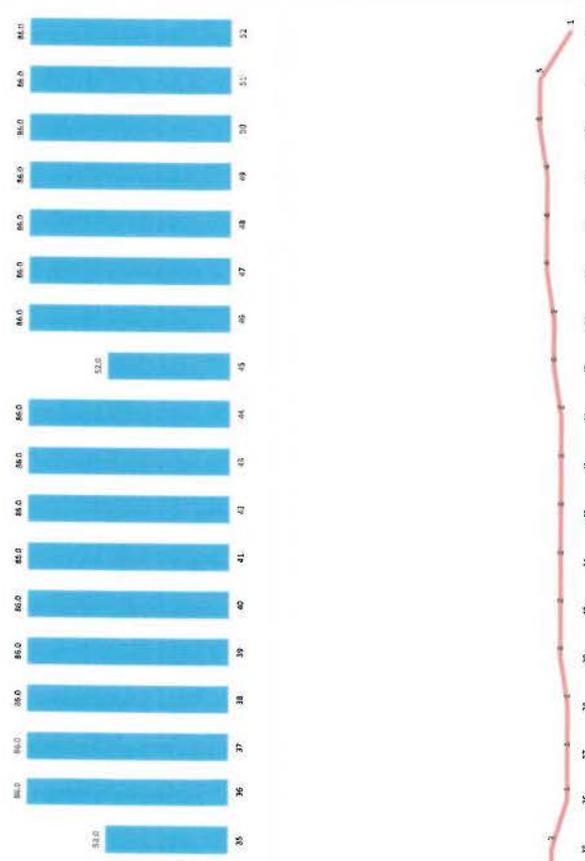
Coaches: Artur Albiero and Kameron Charstain

Months	Jan				Feb				Mar				Apr				May				Jun				Jul				August							
Meets					GREENSBORO, N.C.				MINNEAPOLIS, MINN.				MESA ARIZ.-Grand Prix								CCCAN2018				C.A.SCARIBBEAN GAMES											
week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
DATE	2	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3
ZONE	ZONE 1	ZONE 1	ZONE 1	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 1	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 3	ZONE 3	ZONE 3	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 3	ZONE 3	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 3	ZONE 3	ZONE 3	ZONE 4	ZONE 4	ZONE 3	ZONE 4	ZONE 4	ZONE 3	COMP	ZONE 4
VOL	52.0	70.0	86.0	86.0	86.0	52.0	86.0	86.0	86.0	86.0	52.0	86.0	86.0	86.0	52.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	52.0	52.0
INT	1	1	1	2	2	8	4	4	4	4	4	5	4	3	2	5	2	25	2	2	2	3	4	4	5	5	5	4	5	5	5	1	2	3	3	1
TRAINING SESSIONS	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
TOTAL	52.0	70.0	86.0	86.0	86.0	52.0	86.0	86.0	86.0	86.0	52.0	86.0	86.0	86.0	52.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0
ZONE 5	17%	17%	17%	12%	12%	12%	17%	12%	12%	12%	17%	17%	12%	12%	12%	12%	17%	12%	12%	12%	17%	12%	12%	12%	12%	12%	17%	17%	7%	17%	7%	7%	40%	40%	60%	7%
ZONE 1	40%	40%	40%	30%	30%	30%	40%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
ZONE 2	20%	20%	20%	30%	30%	20%	30%	30%	30%	30%	15%	15%	15%	30%	30%	30%	15%	30%	30%	20%	30%	30%	30%	30%	30%	15%	15%	20%	15%	15%	20%	20%	5%	15%	0%	20%
ZONE 3	5%	5%	5%	10%	10%	5%	10%	10%	10%	20%	20%	20%	10%	10%	10%	10%	10%	20%	10%	10%	5%	10%	10%	10%	10%	10%	20%	20%	5%	20%	5%	5%	10%	0%	0%	5%
ZONE 4	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	13%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%
TEC	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	15%	5%	15%	15%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
TEST	✘	✘				✘						✘			✘					✘									✘				✘			



Minimun aerobic Regenerative	REC
Moderate intensity aerobic	EN1 (RI)
Anaerobic threshold	EN2 (RII)
VO ₂ máx	EN3 (MV)
Higher lactate	SP1 (RL) SP2 (PL)
Speed Creatine Phosphate	SP3 (VEL)

Sap	Ost				Nbr				Branche				TOTAL lit						
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		47	48	49	50	51	52
35																			
36																			
37																			
38																			
39																			
40																			
41																			
42																			
43																			
44																			
45																			
46																			
47																			
48																			
49																			
50																			
51																			
52																			
TOTAL																			4184.0

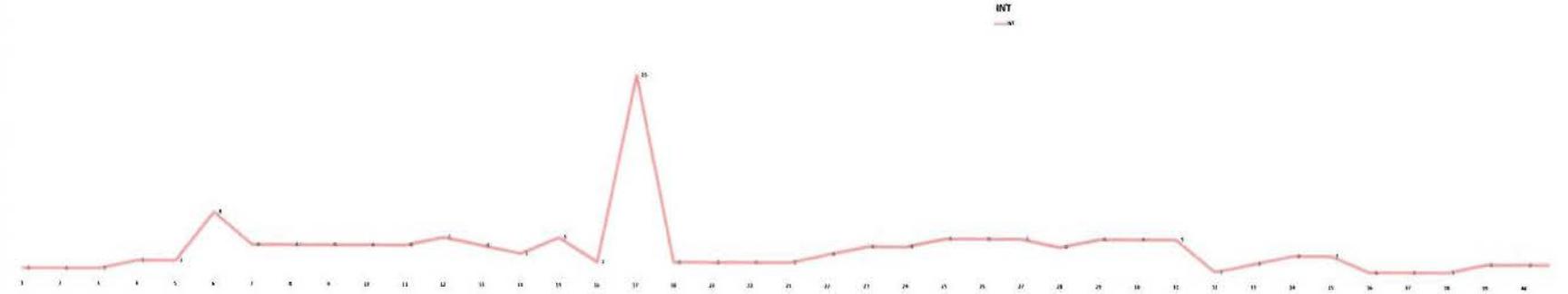
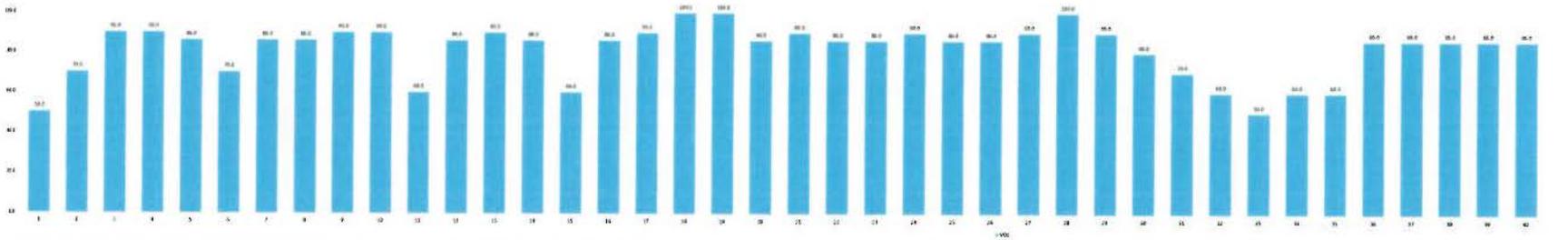


University of Louisville, Kentucky- USA

Marcelo Acosta- 2019

Coach: Kameron Chanstain

Months	Jan				Feb				Mar				Apr				May				Jun				Jul				August				Sep																					
Meets																					CCCAN2019				Swimming				American Games (5-10)				Yards Competition				Yards C																	
week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40														
DATE	2	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7
ZONE	ZONE 1	ZONE 1	ZONE 1	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 1	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 3	ZONE 3	ZONE 3	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 3	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 3	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2	ZONE 2						
VOL	50.0	70.0	90.0	90.0	86.0	70.0	86.0	86.0	90.0	90.0	60.0	86.0	90.0	86.0	60.0	86.0	90.0	100.0	100.0	86.0	90.0	86.0	86.0	86.0	90.0	100.0	100.0	100.0	90.0	100.0	100.0	100.0	90.0	100.0	100.0	100.0	90.0	100.0	100.0	100.0	90.0	100.0	100.0	100.0	90.0	100.0	100.0	100.0						
INT	1	1	1	2	2	8	4	4	4	4	4	5	4	3	5	2	25	2	2	2	2	2	3	4	4	5	5	5	4	5	5	5	1	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2										
TRAINING SES	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
TOTAL	52.0	70.0	86.0	86.0	86.0	52.0	86.0	86.0	86.0	52.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0										
ZONE 5	17%	17%	17%	12%	12%	12%	17%	12%	12%	12%	17%	17%	12%	12%	12%	12%	12%	17%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	17%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%										
ZONE 1	40%	40%	40%	30%	30%	30%	40%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%										
ZONE 2	20%	20%	20%	30%	30%	30%	20%	30%	30%	30%	15%	15%	15%	30%	30%	30%	30%	15%	30%	30%	20%	30%	30%	30%	30%	15%	15%	20%	15%	20%	20%	20%	5%	15%	0%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%										
ZONE 3	5%	5%	5%	10%	10%	10%	5%	10%	10%	10%	20%	20%	20%	10%	10%	10%	10%	20%	10%	10%	5%	10%	10%	10%	10%	20%	20%	20%	5%	5%	10%	0%	5%	10%	0%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%										
ZONE 4	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%										
ZONE 4	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%										
TEC	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%										
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%										
TEST	X														X																																							



Minimum aerobic	REC
Regenerative	
Moderate intensity aerobic	EN1 (R)
Anaerobic threshold	EN2 (R)
VO ₂ máx	EN3 (MV)
Higher lactate	SP1 (RL); SP2 (PL)
Speed Creatine Phosphate	SP3 (VEL)

Competition	Oct					Nov					December					
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
	8	15	22	29	5	12	19	25	3	10	17	24				
	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	31				
ZONE 4 ZONE 3 ZONE 2 ZONE 1	86.0	86.0	100.0	100.0	100.0	90.0	90.0	86.0	86.0	60.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0
COMP 1 COMP 2 COMP 3 COMP 4	86.0	86.0	100.0	100.0	100.0	90.0	90.0	86.0	86.0	60.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0	86.0
TOTAL																42796.0
km																

