FECHA	17/04/23	18/04/23	19/04/23	20/04/23	21/04/23
MATERIAL	PULL/PALAS/TABLA/ALETAS	TABLA/PULL/PALAS/ALE	TABLA/PULL/ALETAS/PAL	TABLA/PULL/ALETAS/PALAS	TABLA/PULL/ALETAS/PALAS
CALENTAMIENTO	-400N 50CROL-50NO CROL	-400N	2X	-400N	-300N 50CROL-50NO CROL
	-6X100 1.	-12X50	-200N	-400 50PN-50PULL	-8X50 TEC 4CROL-4NO
	50PN-50REM/2.50REM-50T	1PN/1PULL/1REM/1TEC	-3X50PNPOS	-6X50 TEC 3CROL-3NO	CROL
	EC/3.50TEC-50N	-8X25N.PERF	-2X100RESPC/5	CROL	-PULL-PALAS
	-8X25N.PERF	-100SUAVE	-4X50 PROG 1-4	-2X200 RESP C/5	3X(150+100+50)PROG DIST
	-100SUAVE		-100SUAVE	-100SUAVE	
P.PRINCIPAL	AE 2	AE 2	TOLERANCIA	TOLERANCIA	VELOCIDAD
	NADO	NADO	-75 RT100+ 2X50 RT200	-75 RT100+ 2X50 RT200	4X (1N-2P-3A-4AP)
	-5X100 1CROL-1EST	-300CROL	75SUAVE	75SUAVE	-15SAL+10SUAVE
	PALAS	-2X100EST	-50 RT100+ 3X50 RT200	-50 RT100+ 3X50 RT200	-20VOLT+5SUAVE
	-5X100 1CROL-1 NO CROL	PALAS	100SUAVE	100SUAVE	-25 ARRANCADA
	ALETAS	-2X150CROL	-25 RT100 + 4X50 RT200	-25 RT100 + 4X50 RT200	-10SUAVE+15LLEGADA
	-5X100CROL-1ELEGIR	-2X100EST	100SUAVE	100SUAVE	-25CRONO
	NADO	ALETAS	-2X50NRT100	-2X50 RT100	-50SUAVE
	-5X100 1CROL-1EST	-3X100CROL	DESCANSOS	DESCANSOS	
		-2X100EST	RT100 +1'	RT100 +1'	
		NADO	RT200 C/1′15"	RT200 C/1′15"	
		-6X50 CROL	,	· ·	
		-2X100EST			
P.FINAL	-200SUAVE	-200SUAVE	-200SUAVE	-200SUAVE	-100SUAVE
VOLUMEN	3500m	3500m	2600m	2700m	2000m APROX

