

NATAÇÃO PELOS NÚMEROS

Bob Steele

NÚMEROS impressionantes por nadadores de classe mundial.

- > **7.** n.º de mulheres de classe mundial de segundos começar a fuga de 15 M
- > **6.** n.º de homens de classe mundial de segundos começar a fuga de 15 M
- .41 #** de 100 de um segundo por chute para kickouts classe mundial das mulheres (mosca/costas)
- ,40 #** de 100 de um segundo por chute para kickouts dos homens de classe mundial (mosca/costas)
- 7 #** de straight-arm entradas por Nathan Adrian acabamento dos 100 M livres em Londres
- > **1 #** de segundos leva nadadores de classe mundial para fazer uma curva – traços e IM
- 21 #** de traços (4-6-6-7) Kevin Cordes acolheu americana registro 100 bruços (50.70)
- 15-16-17-20 #** de traços por 50m tomadas por Amanda Beard em recorde mundial 200 bruços
- 16-20-22-26 #** de traços por 50 M tomada por Rebecca Soni no mundo Record 200 bruços
- 43 #** de medidores Michael Phelps foi subaquática racionalização e me divertir no mundo Record 200 metros IM
- 17.4 #** segundos Phelps levou para glide e me divertir os 43 metros
- 9 #** de chutes Ryan Lochte leva antes da fuga de nado de costas
- 1/34 #** de respirações e traços tomados em 50 M livre masculino por velocistas de classe mundial
- 54 – 58 – 53** Divisões do Sun Yang para os 100 primeiros, médio 13 x 100 e durar 100 de 1500 World Record (14:31.4)
- 48 – 52 – 47**(conversão áspera para jardas para os nadadores SCY)
- .590 #** de metros por segundo mais rápido os homens estão debaixo d'água do que na superfície em 50 M livres
- 45,8 #** segundos Ryan Lochte é subaquático, fazendo kickouts em um 1:41.3 200 costas Y
- 18,4 #** segundos Ryan Lochte é subaquático, fazendo kickouts em um 44,1 100 livre
- 18.5 #** segundos Ryan Lochte está debaixo d'água kickouts em um 47.1 100 volta a fazer
- 24** n.º de anos em que um nadador de mulher picos em direção a um recorde mundial. Então fique na natação na faculdade
- 23** n.º de anos em que um nadador homem picos em direção a um recorde mundial. Então fique na natação na faculdade
- 10' 3" 1/3 #** pés e polegadas Phelps movimentos em cada curso, 50 primeiro, de um registro de mundo 200 livres (3 entradas)

8' 9 e 1/8" # pés e polegadas Phelps movimentos em cada curso, 50 ontem, de um registro de mundo 200 livre (3 entradas).

7' 2 e 7/32" # pés Katie Hoff move-se em cada traço de Freestyle (3 entradas)

30% de uma corrida de longo curso pode ser nadado debaixo d'água

60% de uma corrida de minicurso pode ser nadado debaixo d'água

diminuição de **11%** na capacidade aeróbica em formação ou de corrida pelo consumo de álcool (12 seg para uma 01:50 nadador)

Enquanto estes nadadores são mais velhos, mais forte e mais experiente do que idade garoupas, dá e apreço pelo que eles fazem junto com alvos importantes para os jovens que visam, como eles crescem em nosso esporte. Racionalização subaquático e kickouts (mosca/costas) são essenciais para nadar rápido, que você deve ser segura e prática somente em sessões supervisionadas por um treinador ON-DECK.