

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA\_2  
2021/02/21

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>400M(E1) ALETAK: 8X25M(PM,E1)/20" 12X50M/20" (25M(E2,CRAWL)-25M(BULAR)) 50M(E0) TXALUPA-ESPALDA</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>20' (E1)+ 4X30" PROGRESIBOAK↑(E3)/2.5'(E1)+ 8X(75"(E2,60RPM)+15"(E2,100RPM))+ 15'(E1,E2)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+ 4X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ 8X(40"(E2)-20"(E0))+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>10X50M(E1,RB)/15" 4X25M(E1, HANKAK)/20" ALETAK+TUBO: 400M(E1,E2) 50M(E0)ESPALDA-TXALUPA</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>60-90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+ 5' (E0)</p>

\*TT: TOCAR TABLA, IGERIKETAKO TEKNIKA ARIKETA.

\*TXALUPA: BIZKARREZ IGERI EGITEA, BI BESOAK BATERA MUGITZEN.

\*IGANDEAN EZ EGIN BI ENTRENAMENDUAK JARRAIAN. ENTRENAMENDU BAKOITZAREN ARTEAN GUTXIENEZ 2-3 ORDUKO TARTEA UTZI

## PLIOMETRIA:

- ELEVACION DE RODILLAS ALTERNATIVAMENTE CADA 3 PASOS EN EL SITIO 20"/100M TROTE.
- SALTO DE CUCLILLAS CON DESPLAZAMIENTO 8REP/100M TROTE.
- STEP UP.
- LUNGE DINAMICO 20REP (10 CON CADA PIERNA)/100M TROTE.
- PUENTE UNILATERAL- MANTENER ARRIBA 2" CAMBIANDO PIERNA.
- SALTO SOBRE PIERNA DERECHA 25M/100M TROTE.
- SALTOS VERTICALES SIN APENAS FLEXIONAR RODILLAS AVANZANDO 25M/100M TROTE.
- SALTO SOBRE PIERNA IZQUIERDA 25M/100M TROTE.
- SALTOS LATERALES ZIGZAG AVANZANDO HACIA DELANTE 25M/100M TROTE.
- ABDOMINAL OBLICUO 20 REPETICIONES CADA LADO.
- SALTOS VERTICALES AVANZANDO HACIA ATRAS 25M/100M TROTE.
- 25M TALÓN-GLÚTEO/100M TROTE.

## PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK:

### 1.ARIKETAK:

- |   |                     |        |
|---|---------------------|--------|
| ● | PRESS BANCA         | 20REP  |
| ● | PRENSA INCLINADA    | 20REP  |
| ● | PULLOVER            | 20REP  |
| ● | SEMISSENTADILLA     | 20REP  |
| ● | ISQUIOTIBIAL        | 20REP  |
| ● | BICEPS              | 20REP  |
| ● | GEMELO              | 20REP  |
| ● | ELEVACION DE HOMBRO | 20REP  |
| ● | ABDUCTORES          | 20REP  |
| ● | REMO                | 20REP  |
| ● | GLUTEO              | 20 REP |
| ● | TRICEPS             | 20REP  |

\*TEMPO: ARINA. AZKENEKO ERREPIKAPENA ERRAZ EGIN.

\*ATSEDENA 1'.

\*ZIRKUITOA BI ALDIZ ERREPIKATU.

### 2. LUZAKETAK.