

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA\_2  
2021/02/28

| ASTELEHENA   | ASTEARTEA   | OSTEGUNA   | OSTIRALA  | IGANDEA  |
|--|---|--|---|--|
| <p>IGERI:</p> <p>4x50/15"<br/>(25(TT)-25(E1)<br/>6x100/30"<br/>(50(E1)/10"-25(E2)/10"-25(E1))<br/>PULL: 200(E2)<br/>100(E0, TXALUPA)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK</p> | <p>BIZIKLETA:</p> <p>20' (E1)+<br/>6X30" PROGRESIBOAK↑(E3)/2.5'(E1)+<br/>10X(75"(E2,60RPM)+15"(E2, 100RPM))+<br/>15'(E1,E2)</p> | <p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+<br/>3X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+<br/>2X4'(E2)/1'(E1)+<br/>PLIOMETRIA+<br/>5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p> | <p>IGERI:</p> <p>8x50/15"<br/>(25(PM)-25(E1))<br/>HANKAK ALETAKIN:<br/>8x25 (E2)/20"<br/>TUBOA+ALETAK: 600(E2)<br/>50 (E0, TXALUPA)</p> | <p>BIZIKLETA:</p> <p>60-90' (E1,E3)<br/>(85-95RPM)<br/>*MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+<br/>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.