..::fit::güne::
www.fitgune.com

RETÜL BIKEFIT STUDIO

KIROL AHOLKULARITZA - ASESORÍA DEPORTIVA - TRAINNING PROGRAMS

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA_2
2021/02/21 .

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
IGERI: 200M(E1,RB) ALETAK: 8X25M(PM,E1)/20" 12X50M/20" (25M(E2,CRAWL)-25M(BULAR)) 50M(E0) TXALUPA-ESPALDA ARIKETA OSAGARRIAK: PESAK	BIZIKLETA: 60-75' (E1,E2) (85-95RPM) (4X30" PROGRESIBOAK↑(E3)/2.5'(E1)+ 8X(75"(E2,60RPM)+15"(E2,100RPM). SERIE HAUEK DENBORA KOPURU TOTALEREN BARNEAN) ARIKETA OSAGARRIAK: CORE	KORRIKA: 10' (E1,E2)+ 4X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ 4X(40"(E2)-20"(E0))+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)

***TT: TOCAR TABLA, IGERIKETAKO TEKNIKA ARIKETA.**
***TXALUPA: BIZKARREZ IGERI EGITEA, BI BESOAK BATERA MUGITZEN.**
***RB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).**

PLIOMETRIA:

- ELEVANCION DE RODILLA S ALTERNATIVAMENTE CADA 3 PASOS EN EL SITIO 20”/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.
- 25M TALÓN-GLÚTEO/100M TROTE.

PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK:

1.ARIKETAK:

PRESS BANCA	20REP
PRENSA INCLINADA	20REP
PULLOVER	20REP
SEMISENTADILLA	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.