

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA_3
2021/02/28

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>4x50/15" (25(TT)-25(E1,RB) 4x100/30" (50(E1)/10"-25(E2)/10"-25(E1)) PULL: 200(E2,RB) 100(E0, TXALUPA)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>20'(E1,E2)(85,95RPM)+ 10'(30"(E2, 60RPM)-30"(E2, 100RPM))+ 15'(E2)(85,95RPM)+ 10'(30"(PROG ↑E3)-30"(E1))+ 20'(E1)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>5' (E1,E2)+ 3X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ 2X3'(E2)/1'(E1)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

*TT: TOCAR TABLA, IGERIKETAKO TEKNIKA ARIKETA.

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

*RB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

PLIOMETRIA:

- ELEVACION DE RODILLAS 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.