

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA_4
2021/03/07

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>200(75(E1)-25HANKAK) 12x50/30" (25(E2)-25(RI)) PULL: 200(E2) 100(E0, TXALUPA)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>60-90' (E1,E2) (6X30" PROGRESIBOAK↑(E3))</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+ 5X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>ALETAK+TUBOA: 400(75(E1)-25(PM)) HANKAK ALETAKIN: 200 (E2) PULL: 6X100(E2)/15" 50 (E0, TXALUPA)</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>80' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA + KORRIKA:</p> <p>5' (E1,E2)+ 5' (E0)</p>

*RI: RECOBRO INTERNO, IGERIKETAKO TEKNIKA ARIKETA.
*TXALUPA: BIZKARREZ IGERI EGITEA, BI BESOAK BATERA MUGITZEN.
*PM: PUNTO MUERTO, IGERIKETAKO TEKNIKA ARIKETA.

*IGANDEAN BI ENTRENAMENDUAK JARRAIAN EGIN.

PLIOMETRIA:

- ELEVACION DE RODILLA S 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 |
| ● | 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.