

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA_5
2022/02/28

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>200 (E0,E1,RB) 4X25HANKAK(E2)/30" PULL: 8X50(E2)/20" 100 (E0,E1,RB) 4X25HANKAK(E2)/30" PULL: 8X50(E2)/20" 2X25/15" (E0, TXALUPA)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>45' (E1)(85-95RPM)+ 6X3'(E2)(85-95RPM)/2'(E1)+ 15' (E1)(85-95RPM)+</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>15' (E1,E2)+ 4X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ 5X(2'(E2+)-1'(E1))+ 5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>ALETAK+TUBOA: 1200(75(E1,E2)-25(PM)) ALETAK+PALAK: 4X25(S)/45" 50 (E0, TXALUPA)</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

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

*IGANDEAN, BI ENTRENAMENDUAK, EZ EGIN JARRAIAN.

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.