

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA_6
2022/03/07

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>4X75/20" (50(E1,RB)-25(PM)) 4X25(S)/90" 9X100/10" (75(E2)-25(E3)) 4X25/10" TXALUPA</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75-90' (E1)(85-95RPM) (15'(E2,E3)(70-80RPM)+5'(E3)(85-95RPM))</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>25' (E1,E2)+ 2-3%: 12X100M (E4)/100M+ 5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>3X150/ 15" (25(PM)-100(E1,RB)-25HANKAK) PALAK+PULL: 4X200(150(E2)-50(E3))/45" 4X25 TXALUPA/10"</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

***RB: ARNASKETA BILATERALA.**

***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.