

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA_7
2022/03/14

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>PULL: 2X750/2' (225(Z1,RB))-25 HANKAK)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75-90' (E1)(85-95RPM) (25'(E2,E3), 85-95RPM))</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (Z1-Z2)+ 3X5' (E3)/2' (E1)+ 5' TROSTAN</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>8X25 (TT)/10" PALAS+ALETAS: 5X250 (100(E2)-25(E3)/30" 50 TXALUPA</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.**

***TT: TOCAR TABLA.**

***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.