

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

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>8X25 (TT)/10" PALAS+ALETAS: 3X250 (100(E2)-25(E3)/30" 50 TXALUPA</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>30' (E1)(85-95RPM)+ 5X5'(2'(E2)-2'(E3)(85-95RPM)/2'(E1)+ 15' (E1)(85-95RPM)+ + KORRIKA:</p> <p>8' (E1)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>7' (E1)+ 4X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ 5X(1'(E2)-2'(E3))+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

***OSTEGUNEKO KORRIKAKO SAIOA, BIZIKLETA UTZI ETA JARRAIAN EGIN.**

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

***RB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).**

***TT: TOCAR TABLA.**

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 |
| ● | SEMISSENTADILLA | 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.