

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA\_10  
2022/04/04

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>300(E1, RB) PULL+ TUBO:750(Z2) 50 TXALUPA</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75-90' (E1,E2)(85-95RPM)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2) PLIOMETRIA+ 5' TROSTAN</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>300(E1, RB) ALETAK+PALAK: 1000(Z2) 50 TXALUPA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20'(E1,E2)+ PLIOMETRIA+ 5'TROSTAN</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p>

\*RB: ARNASKETA BILATERALA.

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

## 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.
- SALTOS VERTICALES SIN APENAS FLEXIONAR RODILLAS AVANZANDO 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  |
| ● | 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.