

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA_11
2022/04/11

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA/LARUNBATA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>300(E1,RB) 2X25 PROG./15"+50(E0)+2X25(S)/1'+ PULL+PALAK: 3X200(E2,RB)/45"+ 2X25(S)/45" 100 TXALUPA-ESPALDA</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75-90' (E1,E2)(85-95RPM) (4X(3' (E3)+3' (Z2)+2'(E3)). ENTRENAMENDUAREN BUKAERA ALDERA)</p> <p>+ KORRIKA:</p> <p>10'(E2)+ 5' (E0)</p>	<p>IGERI:</p> <p>200(E1, RB) ALETAK+PALAK+TUBOA: 2X750(E2)/2' 50 TXALUPA</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90-120' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>5' (E1)+ 5' (E2)+ 3X5'(E3)/2'(E0)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

*RB: ARNASKETA BILATERALA.

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

*S: SPRINT.

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 |
| ● | 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.