

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA\_9  
2022/03/28

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>300(E1, RB) PULL+ PALA TXIKIAK: 8X25(RI, E2)/20" 4X25(S,RB)/1' 2X(200(E2)+4X50(E3)/10")/45" 50 TXALUPA</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75-90' (E1)(85-95RPM) (8X5'(3'(E2)-2'(E3)(85-95RPM)/2'(E1))</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>15' (E1,E2) 15'X(30'(E3+)-30'(E2)+ 5' TROSTAN</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>200(E1,RB) ALETAK: 4X25(HANKAK)/10" ALETAK+PALAK: 15X50(E2)/10" PALAK+PULL: 300(E3) 50 TXALUPA</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E3) (85-95RPM) <b>*MALKARTSUA</b></p> <p>KORRIKA:</p> <p>25'(E1,E2)+ <b>PLIOMETRIA+</b> 5' TROSTAN</p>

**\*RB: ARNASKETA BILATERALA.**

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

**\*RI: RECOBRO INTERNO.**

**\*S: SPRINT.**

**PLIOMETRIA:**

- ELEVACION DE RODILLAS 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.