

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

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>200(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>90' (E1,E2)(85-95RPM) (2X(3' (E3)+3' (Z2)+2'(E3)).ENTRENAMENDUAREN BUKAERAN)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1)+ 10' (E2)+ 5'(E3)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

*TXALUPA: BIZKARREZ IGERI EGITEA, BI BESOAK BATERA MUGITZEN.
*RB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

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.
- 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.