

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA_13
2022/04/25

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA/LARUNBATA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>400(75(E1,RB)-25HANKAK)</p> <p>PULL+PALAK: 4X25 (E4)/15"+</p> <p>PULL: 7X100(75(E3)-25(E0))/45"+</p> <p>PULL+PALAK: 4X25 (E4)/15"+</p> <p>50 (E0, TXALUPA-ESPALDA)</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>45-60' (E1,E3)(85-95RPM)</p> <p>*MALKARTSUA</p> <p>+</p> <p>KORRIKA:</p> <p>2KM (E2,E3)+</p> <p>5' (E0)</p>	<p>IGERI:</p> <p>300(Z1,RB)</p> <p>PULL:</p> <p>3X100(Z2)/20"+</p> <p>12x50(Z2)/15"+</p> <p>2X50(Z3)/20"</p> <p>100 (E0, TXALUPA-ESPALDA)</p> <p>CORE</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75-90' (E1,E3)</p> <p>(85-95RPM)</p> <p>(12KM(E3)(95-105RPM))</p> <p>*MALKARTSUA</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>5'(E1,E2)+</p> <p>5'(E2,E3)+</p> <p>3' TROSTAN+</p> <p>4X45"(E4)/45"(E2)+</p> <p>2' TROSTAN+</p> <p>4X30"(E4)/30"(E2)+</p> <p>PLIOMETRIA+</p> <p>5'TROSTAN</p>

*RB: ARNASKETA BILATERALA.

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

PLIOMETRIA:

- LUNGE DINAMICO 20REP (10 CON CADA PIERNA)/100M TROTE
- SALTOS VERTICALES SIN APENAS FLEXIONAR RODILLAS AVANZANDO HACIA DELANTE 1X25M/100M TROTE
- SALTOS LATERALES ZIGZAG AVANZANDO HACIA DELANTE 1X25M/100M TROTE.
- SALTOS VERTICALES AVANZANDO HACIA ATRAS 1X25M/100M TROTE.
- LUNGE LATERAL CON DESPLAZAMIENTO HACIA DELANTE CON BANDA ELÁSTICA EN TOBILLOS 1X25M/100M TROTE.
- 1X25M MULTI-SALTOS,/100M TROTE
- 1X25M ELEVACIÓN DE RODILLAS/100M TROTE
- 1X25M TALÓN-GLÚTEO/100M TROTE
- PASOS CORTOS RELAJADOS 25M/25M ANDAR.
- 25M ELEVANDO RODILLAS ALTERNATIVAMENTE CADA TRES PASOS/100M TROTE.
- 25M CARRERA ELEVANDO RODILLAS ALTERNATIVAMENTE CON GIRO LATERAL/50M TROTE
- 25M CARRERA LATERAL CRUZANDO PIERNAS ALTERNATIVAMENTE/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.