

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA\_8  
2022/03/21

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>300(E1)(50 CROL-25 ESPALDA-25 TXALUPA)            ALETAK: 4X25(HANKAK)/10"            ALETAK+PALAK:4X25/15" (12.5M PROGRESIBOAK-12.5M(S))            500(E2)/45"            (25 HANKAK-200(Z2)-25HANKAK)            100 TXALUPA-ESPALDA</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>15' (E1)(85-95RPM)+            6X5'(3'(E2)-2'(E3)(85-95RPM)/2'(E1)+            10' (E1)(85-95RPM)+            +            KORRIKA:</p> <p>10' (E1)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>5' (E1)+            2X100M PROGRESIBOAK/100M+            2X5'(3'(E2)-2'(E3)(85-95RPM)/2'(E1)+            PLIOMETRIA+            5' (E0)</p>

**\*OSTEGUNEKO KORRIKAKO SAIOA, BIZIKLETA UTZI ETA JARRAIAN EGIN.**

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

**\*RB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).**

**\*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.
- 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.
- 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.