

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA_9
2022/03/28

ASTELEHENA	OSTEGUNA	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>20' (E1)(85-95RPM)+ 7X5'(3'(E2)-2'(E3)(85-95RPM)/2'(E1)+ 10' (E1)(85-95RPM)+</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>5' (E1)+ 4X100M PROGRESIBOAK/100M+ 3X5'(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.**

***RI: RECOBRO INTERNO.**

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.