

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA\_15  
2022/05/09

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	LARUNBATA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>400(75(E1,RB)-25 HANKAK) PALAK+PULL: 7X150/45" (125(E3)+25(E4)) 50(E0,TXALUPA-ESPALDA)</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E2) (85-95RPM) (6X(90"(E3)-30"(E4)))/3'(E1). ENTRENAMENDU BUKAERAN)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10'(E1)+ 5'(E2)+ 12X1'(E3,E4)/1' TROSTAN+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p> <p>CORE</p>	<p>TRIATLOI SIMULAZIOA. SUPERSPRINT</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>60-90' (E1,E2)(85-95RPM) *RODAR</p>

\*RB: ARNASKETA BILATERALA.

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

## PLIOMETRIA:

- 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.
- 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.