

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 16
2022/05/16

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	LARUNBATA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>ALETAK: 800(75(E1)+25 HANKAK)/90"+ ALETAK+PALAK: 700(75(E2)+25(E4))/90" 50(E0, TXALUPA-ESPALDA)</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E2) (85-95RPM) (6X2'(30" PROG+E4+90"(E4))/2'(E1). ENTRENAMENDU BUKAERAN)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10'(E1,E2)+ 3X5'(3'(E3)-2'(E4))/2'(E1)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>4X100(E1,RB) /15" ALETAK: 8X25 HANKAK(E2)/15" 2X50(25PROG-25REGR.)/15"+ 2X(30M (S)-20M (E3))/90"+ 100 (E1,RB)+ PULL+PALAS: 12X25(E3,E4)/30" 100(E0, OTRO ESTILO)</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E4)(85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</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.