

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA_18
2022/05/30

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTIRALA	LARUNBATA
<p>IGERI:</p> <p>200(E1,RB) 2X25PROG↑E4/30" PALAK+PULL: 2X(3X50 (E3,E4)/20")/2' 50 (E2,RB) 50 TXALUPA-ESPALDA</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>60' (E1,E2) (85-95RPM) (3X2' PROG↑E5/6'(E1). ENTRENAMENDU BUKAERAN) CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10'(E1,E2)+ 200(E5)+1'(E1)+ 300 (E4)+ 1'(E1)+ 200 (E5)+ 1'(E1)+ 300(E4)+ 5'(E0)</p>	<p>AKTIBAZIOA</p>	<p>ERRONKA TRIATLOIA</p>

*RB: ARNASKETA BILATERALA.

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