

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA_14
2022/05/02

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>4X50 (E1,RB)/15" 6X200/30" (50(E3)/10"-100(E2)/15"-50(E3). IMPARES PULL, PARES PP) 100 (E0,RB)</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>45-60' (E1,E3)(85-95RPM) *MALKARTSUA + KORRIKA:</p> <p>5' (E2,E3)+ 5' (E0)</p> <p>*AUKERAKO SAIOA</p>	<p>IGERI:</p> <p>250 (E1,RB) 4X25 (S)/90"+600 (E2)+2X25 (S)/90" 100 TXALUPA-ESPALDA *NEOPRENOA</p> <p>*AUKERAKO SAIOA</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E3) (85-95RPM) (15'(E2)(85-95RPM)+ 20'(E3)(60-70RPM)+ 10'(E2)(95-105RPM)) *MALKARTSUA</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+ 8X20"(E5)/40"(E2)+ 5' (E2)+ 4X20"(E5)/40"(E2)+ 3' (E0)</p>

*RB: ARNASKETA BILATERALA.

*PP: PALAK+PULL.

*S: SPRINT

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

PLIOMETRIA:

- LUNGE DINAMICO 20REP (10 CON CADA PIERNA)/100M TROTE
- 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.
- LUNGE LATERAL CON DESPLAZAMIENTO HACIA DELANTE CON BANDA ELÁSTICA EN TOBILLOS 1X25M/100M TROTE.
- 1X25M MULTI-SALTOS,/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.