

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA\_18  
2022/05/30

ASTELEHENA	ASTEAZKENA	LARUNBATA
<p>IGERI:</p> <p>750(Z1,Z2,RB) 100 TXALUPA-ESPALDA *UR IREKIETAN</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>45' (E1,E2) (85-95RPM) (3X2'(E4)/2'(Z1)) +</p> <p>KORRIKA:</p> <p>2'(Z2)+ 2X90"(E3)/1' (E2)+ 5' TROSTAN</p>	<p>KORRIKA</p> <p>5'(E1,E2)+ 200M(E5)+1'(E1)+ 400M (E4)+ 2'(E1)+ 300M (E5)+ 1'(E1)+ 200M(E5)+ 5'(E0)</p> <p>CORE</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 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.