

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 1 2023 DO

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>4X75/10" (50(E1)-25(HANKAK)) 4X25(TT)/45" PULL: 20X50(Z2,AB)/15" 100 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>40(E1,E2)(85-95RPM)+ 3X5'(E2,50-55RPM)/5'(E1)+ 20(E1,E2)(85-95RPM)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+ 4X5'(E3)/2.5'(E1)+ PLIOMETRIA+ 5' TROSTAN</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>300(E1,RB) PULL: 4X(3X100(E2)/15")/45" 4X25 TXEB/10"</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>25' (E1,E2)+ 5X100M PROGRESIBOAK/100M+ 5' TROSTAN</p>

*TT: TOCAR TABLA, IGERIKETAKO TEKNIKA ARIKETA.

*TXEB: TXALUPA(BIZKARREZ IGERI EGITEA, BI BESOK BATERA MUGITZEN)-BIZKAR-BULAR.

*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

*IGANDEAN EZ EGIN BI ENTRENAMENDUAK JARRAIAN. ENTRENAMENDU BAKOITZAREN ARTEAN GUTXIENEZ 2-3 ORDUKO TARTEA UTZI

