

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

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>2X75/10" (50(E1,AB)-25(HANKAK)) 6X25(TT)/45" PULL: 12X50(Z2,AB)/15" 100 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>60' (E1,E2) (85-95RPM) *ERANTSITAKO TAULA BARNE</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+ 5X100M PROGRESIBOAK/100M+ 5' (E0)</p>

*TT: TOCAR TABLA/PULL, IGERIKETAKO TEKNIKA ARIKETA.

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

*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

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

PLIOMETRIA:

- ELEVACION DE RODILLA S ALTERNATIVAMENTE CADA 3 PASOS EN EL SITIO 20"/100M TROTE.
- SALTO DE CUCLILLAS CON DESPLAZAMIENTO 8REP/100M TROTE.
- STEP UP.
- LUNGE DINAMICO 20REP (10 CON CADA PIERNA)/100M TROTE.
- PUENTE UNILATERAL- MANTENER ARRIBA 2" CAMBIANDO PIERNA.
- SALTO SOBRE PIERNA DERECHA 25M/100M TROTE.
- SALTOS VERTICALES SIN APENAS FLEXIONAR RODILLAS AVANZANDO 25M/100M TROTE.
- SALTO SOBRE PIERNA IZQUIERDA 25M/100M TROTE.
- SALTOS LATERALES ZIGZAG AVANZANDO HACIA DELANTE 25M/100M TROTE.
- ABDOMINAL OBLICUO 20 REPETICIONES CADA LADO.
- SALTOS VERTICALES AVANZANDO HACIA ATRAS 25M/100M TROTE.
- 25M TALÓN-GLÚTEO/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.

(MIN)	ZONA	KADENTZIA	OHARRAK
10	E1	**	
4	E2	70 <	1' GARAPEN GOGORRA + 1' ERRAZ
2	E2,E3	100-105	
4	E3	70<	1' GARAPEN GOGORRA + 1' ERRAZ
2	E2,E3	100-105	
4	E2	70 <	1' GARAPEN GOGORRA + 1' ERRAZ
2	E2	100-105	
4	E3	80	30" INDARRA EZKERREKO HANKArekin +30" INDARRA ESKUBIKO HANKArekin
1	E2	100-105	
4	E3	90-95	30" PROGRESIBOAK Z3rarte+ 30" ERRAZ. ESERITA
1	E2	100-105	
4	E3	80	30" INDARRA EZKERREKO HANKArekin +30" INDARRA ESKUBIKO HANKArekin
1	E2	100-105	
4	E3	80	30" PROGRESIBOAK Z3rarte+ 30" ERRAZ. ESERITA
1	E2	100-105	
4	E0	80-85	OSO ERRAZ
52'			