

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 2 2023 DO

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>2X100M(E1, AB)/15" ALETAK: 8X25M(APNEA,E1)/40"+ ALETAK+PALAK: 10X100M/20" (75M(E2)-25M(E3)) 100M(E0) TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>40(E1,E2)(85-95RPM)+ 4X5'(E2,50-55RPM)/5'(E1)+ 10(E1,E2)(85-95RPM)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+ 6X4'(E3)/2'(E1)+ PLIOMETRIA+ 5' TROSTAN</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>200M(E1,AB) 4X25M(E1, HANKAK)/20" PULL+TUBO: 500M(E1,E2)+ PULL+PALAS: 10X50M(E2,AB)/15" 100M(E0) TXEB</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>30' (E1,E2)+ 5' (E0)</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

