

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

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>4X100M(E1, AB)/15" ALETAK: 8X25M(APNEA,E1)/40" ALETAK+PALAK: 12X50M/20" (25M(E3)-25M(E2)) 50M(E0) 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)+ 15'(E1,E2)(85-95RPM)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+ 4X4'(E3)/2'(E1)+ PLIOMETRIA+ 5' TROSTAN</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>10X50M(E1,AB)/15" 4X25M(E1, HANKAK)/20" ALETAK+TUBO: 400M(E1,E2) 50M(E0) TXEB</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75-90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+ 5' (E0)</p>

\*TT: TOCAR TABLA, IGERIKETAKO TEKNIKA ARIKETA.

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

\*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

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

