

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

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>200M(E1,AB) ALETAK: 8X25M(PM,E1)/20" PULL: 12X50M/20" (25M(E2)-25M(E3)) 50M(E0) TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>60-70' (E1,E2) (85-95RPM) (4X30" PROGRESIBOAK↑(E3)/2'(E1)+ 2X5'(E2,110RPM)/2.5'(E1))</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+ 4X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ 6X(40"(E3)-20"(E0))+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

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

*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

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

