

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 3 2023 DS

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>4x50/15" (25(TT)-25(E1,AB) 3x200/40" (100(E1)/10"-75(E2)/10"-25(E3)) PULL: 200(E2,TT) 100(E0, TXEB)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>30'(E1,E2)(85-95RPM)+ 5X5'(E2,50-55RPM)/5'(E1)+ 10'(E1,E2)(85-95RPM)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>5'(E1)+3'(E2)+ 2'(E1)+7'(E3)+ 3'(E1)+ 7'(E3)+ 3'(E1)+ PLIOMETRIA+ 5'(E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>8x50/15" (25(PM)-25(E1)) HANKAK ALETAKIN: 8x25 (E2))/20" TUBOA+ALETAK: 600(E2) 50 (E0, TXEB)</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>60-90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+ 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).

*PM: PUNTO MUERTO.

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

