

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

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>4x50/15" (25(TT)-25(E1,RB) ALETAK+PALAK: 2x200/40" (50(E1)/10"-25(E2)/10"-25(E1)) PULL: 200(E2,RB) 100(E0, TXEB)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75' (E1,E2) (85-95RPM) (5X30" PROGRESIBOAK↑(E3)/2'(E1)+ 2X6'(E2,110RPM)/3'(E1))</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>5' (E1,E2)+ 3X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ 2X3'(40"(E2)-20"(E0))/2'(E1)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

*TT: TOCAR TABLA, IGERIKETAKO TEKNIKA ARIKETA.

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

*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

