

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 4 2023 DO

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>400(50(E1,AB)-25HANKAK-25RI) PULL: 1000(E2) 100(E0, TXEB)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75' (E1,E2)(85,95RPM) (8X30" PROGRESIBOAK↑(E3)/2'(E1))</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>25' (E1,E2)+ 5X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>ALETAK+TUBOA: 3X500/60" (100(E1)-25(HANKAK)) 50 (E0, TXALUPA)</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA + KORRIKA:</p> <p>15' (E1,E2)+ 5' (E0)</p>

*RI: RECOBRO INTERNO, IGERIKETAKO TEKNIKA ARIKETA.

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

*PM: PUNTO MUERTO, IGERIKETAKO TEKNIKA ARIKETA.

*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

*IGANDEAN BI ENTRENAMENDUAK JARRAIAN EGIN.

