

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

| ASTELEHENA | ASTEARTEA | OSTEGUNA | OSTIRALA | IGANDEA |
|---|---|---|--|---|
| <p>IGERI:</p> <p>200(75(E1,AB)-25HANKAK) 12x50/30" (25(E2)-25(RI)) PULL: 200(E2) 100(E0, TXEB)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p> | <p>BIZIKLETA:</p> <p>60' (E1,E2)(85,95RPM) (6X30' PROGRESIBOAK↑(E3)/2'(E1))</p> | <p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+ 5X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p> | <p>IGERI:</p> <p>ALETAK+TUBOA: 3X400(75(E1)-25(HANKAK))/60" 50 (E0, TXALUPA)</p> | <p>BIZIKLETA:</p> <p>60' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA + KORRIKA:</p> <p>5' (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.

