

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

| ASTELEHENA   | OSTEGUNA   | IGANDEA  |
|--|--|--|
| <p>IGERI:</p> <p>ALETAK+TUBOA:<br/>900(200(E1)-50(E2)-50(E3))<br/>50(E0, TXEB)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:<br/>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p> | <p>BIZIKLETA:</p> <p>60'(E1,E2)(85,95RPM)<br/>(8X(30"INDARRA EZKERREKO HANKAREKIN+30"INDARRA ESKUBIKO HANKAREKIN))</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:<br/>CORE</p> | <p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+<br/>3X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+<br/>PLIOMETRIA+<br/>5' (E0)</p> |

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

