

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 5 2023 DS

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>200 (E0,E1,AB) 4X25 HANKAK(E2)/30" PULL: 8X50(E2,TT,AB)/20" 100 (E0,E1,AB) 4X25(PM+SCOOTER)/20" PULL+PALAK: 4X50(E2)/10"+4X50(E3)/15" 50 (E0, TXEB)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>45' (E1)(85-95RPM)+ 3x5'(105-110RPM,Z2-Z3)/5'(Z1)+ 15' (E1)(85-95RPM)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>15' (E1,E2)+ 4X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ 5X(2'(E3)-1'(E2))+ 5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>200 (E0,E1,AB) ALETAK+PALAK:4X25(S)/45"+ ALETAK+TUBOA:700(75(E1,E2)-25(E3)) 100 (E0, TXEB)</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75-90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+ PLIOMETRIA+ 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.

*SCOOTER: PROPULTSATU BESO BAKAR BATEKIN.

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

