

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

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>100 (E0,E1,AB) 4X25 HANKAK(E2)/30" 100 (E0,E1,AB) 4X25(PM+SCOOTER)/20" PULL+PALAK: 6X50(E2,AB)/10"+4X50(E3)/15" 50 (E0, TXEB)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>30' (E1)(85-95RPM)+ 6X3'(E2,E3,(105-110RPM)/1.5'(E1)+ 15' (E1)(85-95RPM)+</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>7' (E1)+ 3X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ 5X(1'(E1)-1'(E2)-1'(E3))+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

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

*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

*PM: PUNTO MUERTO.

*SCOOTER: PROPULSATU BESO BAKAR BATEKIN.

