

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 6 2023 DS

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>4X75/20" (50(E1,RB)-25(PM)) 4X25(S)/90" 10X100/10" (75(E2)-25(E3)) 100 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>40' (E1)(85-95RPM)+ 4x5'(105-110RPM,E2-E3)/5'(Z1)+ 10' (E1)(85-95RPM)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+ 4X100M PROGRESIBOAK↑(E4)/100M+ 3X5(E3)/5'(E1)+ 5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>12X50(E1,AB)/15" PALAK+PULL: 4X200(175(E2)-25(E3))/30" 4X25 TXEB/10"</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75-90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

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

*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

*PM: PUNTO MUERTO.

*S: SPRINT.

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

