

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

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>4X75/20" (50(E1,AB)-25(PM+RD)) 2X25(S)/90" 6X100/20" (75(E2)-25(E3)) 4X25/10" TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>30' (E1)(85-95RPM)+ 7X3'(E2,E3,(105-110RPM)/1.5'(E1)+ 10' (E1)(85-95RPM)+</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>5' (E1)+ 2X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ 6X(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.

\*SCoord: ROZAR DEDOS.

