

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 7 2023 DS

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>PULL: 2X700/2' (225(E1,E2,AB)-25 HANKAK) 100 (E0, TXEB)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>40' (E1)(85-95RPM)+ 5x5'(105-110RPM,E2-E3)/5'(Z1)+ 10' (E1)(85-95RPM)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+ 4X5(E3)/5'(E1)+ 5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>200 (E0,E1,AB) PALAK: 8X25 (TT)/10" PALAK+ALETAK+TUBOA: 4X250 (225(E2)-25(E3))/30" 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).

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

