

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

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>8X25 (TT,AB)/10" PALAK+ALETAK: 3X250 (200(E2)-50(E3)/30" 50 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>20' (E1)(85-95RPM)+ 8X3'(E2,E3,(105-110RPM)/2'(E1)+ 10' (E1)(85-95RPM) + KORRIKA:</p> <p>5' (E1)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>5' (E1)+ 3X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ 3X4'(2'(E2)-2'(E3))/2'(E1)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

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

\*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

\*TT: TOCAR TABLA/PULL.

\*OSTEGUNEKO KORRIKAKO SAIOA, BIZIKLETA UTZI ETA JARRAIAN EGIN.

