

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 8 HASTAPENA 2023

| ASTELEHENA | OSTEGUNA | IGANDEA |
|--|--|---|
| <p>IGERI: 300(E1,AB) ALETAK: 4X25(HANKAK)/10" ALETAK+PALAK:4X25/15" (12.5M PROGRESIBOAK-12.5M(S)) PULL+TUBOA: 400(E2) 100 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK: PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p> | <p>BIZIKLETA: 60'(E1,E2)(85,95RPM) (10X(30"INDARRA EZKERREKO HANKAREKIN+30"INDARRA ESKUBIKO HANKAREKIN))</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK: CORE</p> | <p>KORRIKA: 10' (E1,E2)+ 4X100M PROGRESIBOAK↑(E3)/100M+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p> |

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

*AB: ARNASKETA BILATERALA.

*S: SPRINT.

