

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 10 2023 DS

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>6X50(25(E1,AB)-25RD) /10" 4X(3X100(E3)/10")/50" (1,3, PULL- 2,4 PALAK+PULL) 100 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>20' (E1)(85-95RPM)+ 3X2KM(1KM(E3)-1KM(E4)/2KM(E2)+ 10' (E1)(85-95RPM) + KORRIKA:</p> <p>10' (E2,E3)+ 5' (E0)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>15' (E1,E2)+ 4X60"(E4)/60"(E1)+ 2' (Z2)+ 4X60"(E4)/60"(E1)+ 7' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>TUBOA+ALETAK: 1400(E1,E2) 100TXEB</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

*RD: ROZAR DEDOS.

*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

