

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

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>200(E1,AB) 2X25 PROG./15"+50(E0)+2X25(S)/1'+ PULL+PALAK: 3X200(E2,AB)/45"+ 2X25(S)/45" 100 TXALUPA-ESPALDA</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E2)(85-95RPM) (2X(3' (E3)+3' (Z2)+2'(E3)).ENTRENAMENDUAREN BUKAERAN)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1)+ 10' (E2)+ 5'(E3)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

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

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

\*S: SPRINT.

