

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 11 2023 DO

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>200(E1,AB) TUBO+PD: 8X25 RI/10" PALAK+PULL: 2X(4X50(E2)/10")60" (2garren. BLOKEA PULL+PALAK(E3))+ PULL: 1200(E2) 100 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>30' (E1,E2)(85-95RPM)+ 20' (E3 ORDEKAN, (E4)MALDETAN)+ 10' (E2)(85-95RPM)+ 20' (E3 ORDEKAN, (E4)MALDETAN)+ 10' (E1,E2)(85-95RPM) + KORRIKA:</p> <p>10' (E2,E3)+ 5' (E0)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>20'(E1,E2)+ 5'(E2,E3)+ 6X300(E4)/45"(E1)+ 5'(E2,E3)+ 4X300(34)/45"(E1)+ 10'(E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>TUBOA+ALETAK: 1900(E1,E2) 100TXEB</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>120-150' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

*RI: RECOBRO INTERNO.

*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

