

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

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>300(E1,RB) 2X25 PROG./15"+50(E0)+2X25(S)/1'+ PULL+PALAK: 3X200(E2,RB)/45"+ 2X25(S)/45" 100 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75-90' (E1,E2)(85-95RPM) (4X(3' (E3)+3' (Z2)+2'(E3)). ENTRENUAREN BUKAERA ALDERA)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>15' (E1,E2)+ 6X90"(E4)/90"(E1)+ 2' (Z2)+ 4X90"(E4)/90"(E1)+ 5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>200(E1, AB) ALETAK+TUBOA: 2X650(E2)/2' 100 TXEB</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>5' (E1)+ 5' (E2)+ 3X5'(E3)/2'(E0)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

*S: SPRINT.

*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

