

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

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>200 (75(E1,AB)-25 HANKAK) 2X25(PROG↑E4)/40" PULL+PALAK: 4X25(Z3)/30"+2X100(E2)/20"+2X25(Z3)/30"/3' ALETAK+PALAK: 500(Z2) 50 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E2)(85-95RPM) (3X(3' (E3)+3' (Z2))+2'(E3)).ENTRENAMENDUAREN BUKAERAN)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1)+ 10' (E2)+ 2X5'(E3)/3'(E1)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

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

*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

