

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 12 2023 DS

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>8X25 (E1,AB,PM+TT)/10" PALAK+ALETAK: 3X300(E2)/40" (1go SERIEA: EZKERREKO PALA-ESKUBIKO ALETA, 2garren SERIEA: ESKUBIKO PALA-EZKERREKO ALETA, 3garren SERIEA: ALETAK+PALAK) 100 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>60' (E1,E2)(85,95RPM) (8X30" PROG↑(E3)/2'(E1))</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1,E2)+ 7X100M PROG↑(E3)/100M+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>200(E1,AB) ALETAK: 8X25(E2, HANKAK)/10" 4X25/15" (12.5M PROG-12.5M(S)) PULL+TUBOA: 800(E2) 100 TXEB</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>60' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA + KORRIKA: 5' (E1,E2)+ 5' (E0)</p>

*TT: TOCAR TABAL/PULL.

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

*PM: PUNTO MUERTO.

*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

*S: SPRINT.

*IGANDEAN BI ENTRENAMENDUAK JARRAIAN EGIN.

