

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

ASTELEHENA	ASTEAZKENA	OSTIRALA	LARUNBATA
<p>IGERI:</p> <p>200(E1,AB) 4X25(HANKAK)/10" ALETAK+PALAK:4X25/15" (12.5M PROGRESIBOAK-12.5M(S)) PULL+TUBOA: 400(E2) 100 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK: CORE</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>40'(E1,E2)(85,95RPM) (12X(30"(E3)+30"(E2))) +</p> <p>KORRIKA:</p> <p>5' (E2)+ 2'PROGRESIBOAK↑(E4)+ 3' (E0)</p>	<p>IGERI:</p> <p>200(E1,AB)</p> <p>BIZIKLETA:</p> <p>15'(E1)(85,95RPM)</p> <p>KORRIKA:</p> <p>5' (E2)</p> <p>*SAIO HAUEK AKTIBAZIO MODUAN. OSO OSO ERRAZ!!! EZ EGIN JARRAIAN!!!</p>	<p>TRIATLOI EGUNA</p>

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

*AB: ARNASKETA BILATERALA.

*S: SPRINT.

