

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 9 2023 DO

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>400(75(E1,AB)-25PM) PALAK+PULL: 4X25(E4)/10"+ PULL: 8X50(Z2)/10"+ PALAK+PULL: 400(E3)+ PULL: 8X50(E2)/10"+ PP: 4X25(E4)/10" 100 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>30' (E1)(85-95RPM)+ 4X2KM(1KM(E3)-1KM(E4)/2KM(E2)+ 10' (E1)(85-95RPM)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>15' (E1,E2)+ 6X500(E4)/90"(E1)+ 5'(E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>300(Z1,AB) ALETAK: 8X25(HANKAK)(Z2)/10" 7X200/30" (175(Z2)-25(Z3). 1-3-5-7, PALAK ETA PULLa) 100 TXEB</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>120-150' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>30' (E1,E2)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

\*PM: PUNTO MUERTO AURREAN.

\*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

