

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

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>200(E1,AB) ALETAK: 4X25(HANKAK)/10" ALETAK+PALAK: 15X50(E2)/10" PALAK+PULL: 300(E3) 50 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>15' (E1)(85-95RPM)+ 6X5'(3'(E2)-1'(E3)-1'(E4)/5'(E1)+ 10' (E1)(85-95RPM)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>15' (E1,E2) 15X(40"(E4)-20"(E2)+ 5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>300(E1,AB) PULL+TUBOA: 8X25(RI,E2)/20" 4X25(S)/1' 2X(200(E2)+4X50(E3)/10")/45" 50 TXALUPA</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1,E2)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

*RI: RECOBRO INTERNO.

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

*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

*S: SPRINT.

*IGANDEAN EZ EGIN BI ENTRENAMENDUAK JARRAIAN. ENTRENAMENDU BAKOITZAREN ARTEAN GUTXIENEZ 2-3 ORDUKO TARTEA UTZI

