

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

ASTELEHENA	OSTEGUNA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>300(E1, AB) PULL+ PALAK: 8X25(RI, E2)/20" 4X25(S,RB)/1' 2X(200(E2)+5X50(E3)/10")/45" 50 TXEB</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>20' (E1)(85-95RPM)+ 7X5'(3'(E2)-2'(E3)(85-95RPM)/2'(E1)+ 10' (E1)(85-95RPM)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>5' (E1)+ 4X100M PROGRESIBOAK/100M+ 3X5'(3'(E2)-2'(E3)(85-95RPM)/2'(E1)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

*TXEB: TXALUPA(BIZKARREZ IGERI EGITEA, BI BESOAK BATERA MUGITZEN)-BIZKAR-BULAR.
*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).
*RI: RECOBRO INTERNO.
*S: SPRINT.

