

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 13 2023 D0

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>400(75(E1,AB)-25HANKAK)</p> <p>PULL+PALAK:</p> <p>4X25 (E4)/15"+</p> <p>PULL: 10X100(75(E3)-25(E0))/45"+</p> <p>PULL+PALAK:</p> <p>4X25 (E4)/15"+</p> <p>50 (E0, TXEB)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>PESAK EDO BANDA ELASTIKOAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E3)(85-95RPM)</p> <p>*MALKARTSUA</p> <p>+</p> <p>KORRIKA:</p> <p>5KM (E2,E3)+</p> <p>5' (E0)</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>25' (E1,E2)+</p> <p>PLIOMETRIA+</p> <p>5' (E0)</p> <p>ARIKETA OSAGARRIAK:</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>300(Z1,AB)</p> <p>PULL:</p> <p>4X100(Z2)/20"+</p> <p>12x50(Z2)/15"+</p> <p>8X50(Z3)/20"</p> <p>100 (E0, TXEB)</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>120-135' (E1,E3)</p> <p>(85-95RPM)</p> <p>(12KM(E3)(95-105RPM))</p> <p>*MALKARTSUA</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10'(E1,E2)+</p> <p>5'(E2,E3)+</p> <p>3' TROSTAN+</p> <p>10X45"(E4)/45"(E2)+</p> <p>3' TROSTAN+</p> <p>10X30"(E4)/30"(E2)+</p> <p>5'TROSTAN</p>

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

*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

