

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 14 2023 DO

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>4X50 (E1,AB)/15" 8X200/30" (50(E3)/10"-100(E2)/15"-50(E3). IMPARES PULL, PARES PP) 100 (E0,RB)</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>120' (E1,E2)(85-95RPM) (20'(E2+)(85-95RPM)+ 20'(E3)(60-70RPM)+ 20'(E2+)(95-105RPM))</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>15' (E1,E2)+ 10X20"(E4)/40"(E2)+ 5' (E2)+ 10X20"(E4)/40"(E2)+ PLIOMETRIA+ 5' TROSTAN</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>500 (E1,AB) 4X25 (S)/90"+ 1000 (E2)+ 2X25 (S)/90" 100 TXEB *NEOPRENOA</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>150' (E1,E3)(85-95RPM) *MALKARTSUA</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1)+ 5' (E2)+ 5X4'(3'(E3+)-1'(E4))/2'(E0)+ 5' TROSTAN</p>

*TXEB: TXALUPA(BIZKARREZ IGERI EGITEA, BI BESOAK BATERA MUGITZEN)-BIZKAR-BULAR.
*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).
*PP: PALAK+PULL.
*S: SPRINT.

