

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 15 2023 DO

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
IGERI: 400(75(E1,AB)-25 HANKAK) PALAK+PULL: 8X150/30" (25(E4)+100(E2)+25(E4)) 100(E0,TXEB) PESAK	BIZIKLETA: 120' (E1,E2)(85-95RPM) (6X(90*(E3)-30*(E4))/3'(E1))	KORRIKA: 10'(E1)+ 5'(E2)+ 15X1'(E3,E4)/1' TROSTAN+ PLIOMETRIA+ 5' (E0) CORE	IGERI: 1500 (E1,E2,AB) 100 TXEB *NEOPRENOA	TRIATLOI SIMULAZIOA. SUPERSPRINT	BIZIKLETA: 90-120' (E1,E2)(85-95RPM) *RODAR

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

*AB: ARNASKETA BILATERALA (EZKER-ESKUBI).

