

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 16 2023 DO

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	LARUNBATA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>ALETAK: 800(75(E1,AB)+25 HANKAK)/90"+ ALETAK+PALAK: 700(75(E2)+25(E4))/90" 100(E0, TXEB)</p> <p>PESAK</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1, E2) (85-95RPM) (6X2'(30" PROG↑E4+90"(E4))/2'(E1))</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>15'(E1, E2)+ 3X5'(3'(E3)-2'(E4))/2.5'(E1)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p> <p>CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>4X100(E1, AB) /15" ALETAK: 8X25 HANKAK(E2)/15" 2X50(25PROG-25REGR.)/15"+ 2X(30M(S)-20M(E3))/90"+ 100(E1, AB)+ PULL+PALAK: 12X25(E3, E4)/30" 100(E0, TXEB)</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>120' (E1, E4)(80-90RPM) *MALKARTSUA</p> <p>KORRIKA:</p> <p>20' (E1, E2)+ PLIOMETRIA+ 5' (E0)</p>

\*AB: ARNASKETA BILATERALA.

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

