

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA 17 2023 DO

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	LARUNBATA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>3X100/10" (75(E1,AB)-25(E2)) PALAK+PULL: 6X150/90" (BAKOITIAK(E2), BIKOITIAK(E3)) 100(E2) 100 TXEB</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>90' (E1,E2) (85-95RPM) (5X2' PROG↑E5/6'(E1))</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10' (E1)+ 5' (E2)+ 4' (E3)+ 1'(E4)+ 1'TROSTAN+ 5'(E3)+ PLIOMETRIA+ 4' TROSTAN CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>200(100(E1,AB)-100(E2)) 8X50(25(E4)/05"-25(E3))/40" ALETAK+PALAK: 8X50 (E5)/90" 100 TXEB</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA + KORRIKA: 2'(Z2)+ 4X90'(E3)/2'(E2)+ 5' TROSTAN</p>

*AB: ARNASKETA BILATERALA.

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

