

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

ASTELEHENA	ASTEARTEA	OSTEGUNA	LARUNBATA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>2X100/10" (75(E1,AB)-25(E2)) PALAK+PULL: 4X150/90" (BAKOITIAK(E2), BIKOITIAK(E3)) 50(E2) 50 TXEB</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>75' (E1,E2) (85-95RPM) (4X2' PROG↑E4/3'(E1))</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>5' (E1,E2)+ 4' (E3)+ 1'(E4)+ 1'TROSTAN+ 1'(E4)+ 3'(E3)+ PLIOMETRIA+ 5' TROSTAN CORE</p>	<p>IGERI:</p> <p>200(100(E1,AB)-100(E2)) 4X50(25(E4)/05"-25(E3))/40" ALETAK+PALAK: 10X50 (E5)/90" 50 TXEB</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>60' (E1,E3) (85-95RPM) *MALKARTSUA + KORRIKA: 2'(Z2)+ 2'(E3)+ 6' TROSTAN</p>

*AB: ARNASKETA BILATERALA.

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

