

"18 ASTETAN TRIATLETA" ERRONKA. PRESTAKUNTZA OROKORRA_18_2023_DO

ASTELEHENA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	LARUNBATA	IGANDEA
<p>IGERI:</p> <p>300(E1,AB) 2X25PROG↑E4/30" PALAK+PULL: 3X(3X50 (E3,E4)/20")/2' 50 (E2,RB) 50 TXEB</p>	<p>BIZIKLETA:</p> <p>60-90' (E1,E2) (85-95RPM) (3X2' PROG↑E5/6'(E1). ENTRENAMENDU BUKAERAN) CORE</p>	<p>KORRIKA:</p> <p>10'(E1,E2)+ 200(E5)+1'(E1)+ 300 (E4)+ 1'(E1)+ 200 (E5)+ 1'(E1)+ 300(E4)+ 5'(E0)</p>	<p>AKTIBAZIOA</p>	<p>ERRONKA TRIATLOIA</p>

*AB: ARNASKETA BILATERALA.

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

