

11. ASTEA

Data:

**ASTELEHENA
IGERIKETA**

6X50/10''(25(E1,AB)-25PM) *

4X(4X100(50(E2)-
50(E3)/20'')/90'' (IMPARES
PULL-PARES PALAS+PULL) *

4X25(E0,TXEB)/10'' *

Ariketa osagarriak:
PESAK EDO BANDA
ELASTIKOAK

**ASTEARTEA
BIZIKLETA +
KORRIKA**

15'(E1,E2)(85-95RPM) *

6X(4'(E3)-1'(E4))/3'(E2)

15'(E1,E2)(85-95RPM) *

15'(E2,E3)

5'(E0)

**OSTEGUNA
KORRIKA**

15' (E1,E2)

8X2'(E4)/90''(E1)

PLIOMETRIA

5' (E0)

Ariketa osagarriak:
CORE

**OSTIRALA
IGERIKETA+
KORRIKA**

TUBOA+ALETAK:

1600(E1,E2,AB) *

15' (E1,E2)

8X2'(E4)/90''(E1)

PLIOMETRIA

5' (E0)

**IGANDEA
BIZIKLETA**

120-150' (E1,E3)(85-95RPM) *
*malkartsua

* **PULL:** Pull-a hanka tartean jarri eta soilik besoekin egin igeri.

* **TXEB:** Txalupa (bizkarrez igeri egitea, bi besoak batera mugitzen).

* **AB:** arnasketa bilateral (ezker-eskubi).

* **PALAK:** Eskuko aletak.

* **PM:** "Punto muerto", igeriketako teknika ariketa.

* **IMPARES ETA PARES:** 1,3,5... luzea bakoitia, 2,4,6... luzea bikoitia.

* **RPM:** Minutu batean ematen diren pedalkaden kopurua.

* **Astearteko entrenamendua** jarraian egin trantsizio moduan. **Ostiralean entrenamendu bakoitzaren artean gutxienez 2-3 orduko tarte utzi.**



Asteko ariketen bideoa:
youtube.com/@triatloiamaitedut

