

11. ASTEA

Data:

**ASTELEHENA
IGERIKETA**

300(E1,AB) *

2X25 PROGRESI-
BOA/15"+50(E0)+2X25(S)/1' *

PULL+PALAK: *
3X200(E2,AB)/45" *

2X25(S)/45" *

4X25(E0,TXEB)/10" *

Ariketa osagarriak:
PESAK

**ASTEARTEA
BIZIKLETA +
KORRIKA**

75-90' (E1,E2)(85-95RPM) *

(4X(3'(E3)+3'(E2)+1'(E4))
(ENTRENAMENDUAREN
BUKAERA ALDERA)

10'(E2)

5' (E0)

**OSTEGUNA
KORRIKA**

300(E1, AB) *

ALETAK+PALAK+TUBOA: *

2X800(E2)/2'

50 (E0, TXEB) *

Ariketa osagarriak:
CORE

**OSTIRALA
BIZIKLETA**

105' (E1,E3)

(85-95RPM) *malkartsua *

**IGANDEA
KORRIKA**

5' (E1)

5' (E2)

4X5'(E3)/3'(E1)

PLIOMETRIA

5' (E0)

* S: Sprint.

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

* AB: Arnasketa bilaterala (ezker-eskuin).

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

* PALAK: Eskuko aletak.

* RPM: Minutu batean ematen diren pedalkaden kopurua.

* PROGRESIBOAK: Mantsotik azkarrera.

* Astearteko entrenamenduak jarraian egin, trantsizio moduan.



Asteko ariketen bideoa:
[youtube.com/@triatloiamaitedut](https://www.youtube.com/@triatloiamaitedut)