

## 11. ASTEA

Data:

**ASTELEHENA  
IGERIKETA**

2X100/10"

(75(E1,AB)-25(E2)) \*

PALAK+PULL: 4X150/90" \*

(IMPARES(E3), PARES(E2)) \*

100(E2)

50 (E0, TXEB) \*

**ASTEAZKENA  
BIZIKLETA+KORRIKA**

60' (E1,E3)(85-95RPM) \*  
\*malkartsua

2'(E2)

4X90"(E3)/1'(E2)

3'(E0)

**LARUNBATA  
KORRIKA**

5' (E1)

5' (E2)

4' (E3)

1'(E4)

1'TROSTAN

5'(E2,E3)

4' TROSTAN

Ariketa osagarria:  
CORE

**IGANDEA  
IGERIKETA**

200(100(E1,AB)-100(E2)) \*

6X50(25(E4)/05"-25(E3))/40"

ALETAK+PALAK: 5X50 \*  
(E5)/90"

2X25(E0, TXEB)/10" \*

\*AUKERAKO ENTRENAMEN-  
DUA

- \* **AB:** Arnasketa bilatera (ezker-eskuin).
- \* **IMPARES ETA PARES:** 1,3,5... luzea inparea, 2,4,6... luzea parea.
- \* **PULL:** Pull-a hanka tartean jarri eta soilik besoekin egin igeri.
- \* **PALAK:** Eskuko aletak.
- \* **TXEB:** Txalupa (bizkarrez igeri egitea, bi besoak batera mugitzen).
- \* **RPM:** Minutu batean ematen diren pedalkaden kopurua.
- \* **Asteazkeneko entrenamenduak jarraian egin, trantsizio moduan.**



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