

12. ASTEA

Data:

**ASTELEHENA
IGERIKETA**

400(50(E1,AB)-25HANKAK-
25RI) *

PULL: 1200(E2) *

4X25(E0, TXEB)/10" *

Ariketa osagarriak:
PESAK EDO BANDA
ELASTIKOAK

**ASTEARTEA
BIZIKLETA**

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

(8X30" PROGRESIBOAK
(E3)/2'(E1)) *

**OSTEGUNA
KORRIKA**

25' (E1,E2)

5X100M PROGRESIBOAK
(E3)/100M *

PLIOMETRIA

5' (E0)

Ariketa osagarriak:
CORE

**OSTIRALA
IGERIKETA**

ALETAK+TUBOA:

1500 (225(E1)-25(HANKAK)) *

50 (E0, TXEB) *

**IGANDEA
BIZIKLETA+
KORRIKA**

90' (E1,E3)(85-95RPM) *
*maikartsua *

15' (E1,E2)+ *

5' (E0)

* **HANKAK**: tabla eskuetan hartu eta soilik hankak mugitu.

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

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

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

* **RI**: "Recobro interno", igeriketako teknika ariketa.

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

* **PROGRESIBOAK**: Mantsotik azkarrera.

* **Igandean bi entrenamenduak jarraian egin.**



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

