

12. ASTEA

Data:

 **ASTELEHENA
IGERIKETA**


200(75(E1)-25HANKAK) ✨

12x50/30''(25(E2)-25(RI)) ✨

PULL: 200(E2) ✨


4X25(E0, TXEB)/10'' ✨

Ariketa osagarriak:
PESAK

 **ASTEARTEA
BIZIKLETA**

60-90' (E1,E2)

(6X30'' PROGRESIBOAK ✨
(E3))

 **OSTEGUNA
KORRIKA**


20' (E1,E2)

5X100M PROGRESIBOAK ✨
(E3)/100M

PLIOMETRIA

5' (E0)

Ariketa osagarriak:
CORE



 **OSTIRALA
IGERIKETA**


ALETAK+TUBOA:
400(75(E1)-25(PM)) ✨


HANKAK ALETAKIN: 200 ✨
(E2)

PULL: 6X100(E2)/15'' ✨

50 (E0, TXEB) ✨

 **IGANDEA
BIZIKLETA+
KORRIKA** 

 80' (E1,E3)(85-95RPM) ✨
*maikartsua

 5' (E1,E2) ✨

5' (E0)

- ✨ **HANKAK:** tabla eskuetan hartu eta soilik hankak mugitu.
- ✨ **PULL:** Pull-a hanka tartean jarri eta soilik besoekin egin igeri.
- ✨ **RI:** "Recobro interno", igeriketako teknika ariketa.
- ✨ **TXEB:** Txalupa (bizkarrez igeri egitea, bi besoak batera mugitzen).
- ✨ **PM:** "Punto muerto", igeriketako teknika ariketa.
- ✨ **RPM:** Minutu batean ematen diren pedalkaden kopurua.
- ✨ ✨ **PROGRESIBOAK:** Mantso-tik azkarrera.
- ✨ **Igandean bi entrenamenduak jarraian egin.**



Asteko ariketen bideoa:
youtube.com/@triatloiamaitedut

