

## 12. ASTEA

Data:

**ASTELEHENA  
IGERIKETA**

200(E1,AB) \*

2X25PROGRESIBOAK E4/30" \*

PALAK+PULL: \*

2X(3X50 (E3,E4)/20")/2')

50 (E2,AB) \*

50 (E0,TXEB) \*

**ASTEARTEA  
BIZIKLETA**

45' (E1,E2)(85-95RPM) \*

(5X90" PROGRESIBOAK \*  
E4/3'(E1)(ENTRENAMENDU  
BUKAERAN)

Ariketa osagarriak:  
CORE

**ASTEAZKENA  
KORRIKA**

5'(E1,E2)

200M(PROGRESIBOAK \*  
(E5)+1'(E1)

300M(E4)+ 1'(E1)

200M (E5)+ 1'(E1)

300M(E4)

2'(E0)

**OSTIRALA**

**AKTIBAZIOA**

**LARUNBATA**

**TRIATLOIA**

- \* **PALAK:** Eskuko aletak.
- \* **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).
- \* **RPM:** Minutu batean ematen diren pedalkaden kopurua.
- \* \* \* **ROGRESIBOAK:** Mantso-tik azkarrera.

**AKTIBAZIOA:** Kirola egitea edo oinez ibiltzea gomendatzen da, baina intentsitate handian izan gabe.

**TRIATLOIA:** Iritsi da erronkari amaiera emateko egun handia.



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

