


# 1. ASTEA

Data:

 **ASTELEHENA  
IGERIKETA**


4X75/10" (50(E1)-25(HANKAK)) \*

4X25(TT)/45" \*

PULL: 24X50(E2,AB)/15" \*

100 TXEB \*


Ariketa osagarriak:  
PESAK EDO BANDA  
ELASTIKOAK

 **ASTEARTEA  
BIZIKLETA**

40(E1,E2)(85-95RPM) \*

20'(E2,50-60RPM) \*

30(E1,E2)(85-95RPM) \*

 **OSTEGUNA  
KORRIKA**


10' (E1,E2)

20'(3'(E2)-2'(E3))

PLIOMETRIA

5' TROSTAN


Ariketa osagarriak:  
CORE

 **OSTIRALA  
IGERIKETA**

300(E1,AB)

PULL: 4X(4X75(E2)/15")/45" \*

4X25 TXEB/10" \*

 **IGANDEA  
BIZIKLETA+  
KORRIKA** 

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

 25' (E1,E2)

5X100M  
PROGRESIBOAK/100M \*

5' TROSTAN

\* **Hankak:** tabla eskuetan hartu eta soilik hankak mugitu.

\* **TT:** "Tocar Tabla", igeriketako teknika ariketa.

\* **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.

\* **PROGRESIBOAK:** Mantsotik azkarrera.

\* **Igandean ez egin bi entrenamenduak jarraian.** Entrenamendu bakoitzaren artean gutxienez 2-3 orduko tartea utzi.



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

