

1. ASTEA

Data:

**ASTELEHENA
IGERIKETA**

2X75/10"

(50(E1)-25(HANKAK)) *

6X25(TT)/45" *

PULL: 14X50(E2)/15" *

4X25(E0, TXEB)/10" *

Ariketa osagarriak:
PESAK

**ASTEARTEA
BIZIKLETA**

60-75' (E1,E2)(85-95RPM) *

**OSTEGUNA
KORRIKA**

10' (E1,E2)

3X5'(E3)/3'(E1)

PLIOMETRIA

5' TROSTAN

Ariketa osagarriak:
CORE

**OSTIRALA
IGERIKETA**

300(E1,AB) *

PULL:
2X(4X100(E2)/15")/45" *

4X25(E0, TXEB)/10" *

**IGANDEA
BIZIKLETA+
KORRIKA**

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

*maikartsua

15' (E1,E2)

5X100M PROGRESIBOAK
/100M

5' (E0)

* **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

