




# 1. ASTEA


Data:

 **ASTELEHENA  
IGERIKETA**



8X25 (TT)/10" 



PALAK+ALETAK: 


3X300(2x (100(E2)-  
50(E3)/45"))


50 (E0, TXEB) 


Ariketa osagarriak:  
PESAK


 **OSTEGUNA  
BIZIKLETA+  
KORRIKA** 


 20' (E1)(85-95RPM) 

6X5'(2'(E2)-3'(E3)  
(85-95RPM)/3'(E1)) 


15' (E1)(85-95RPM) 

 8' (E1) +2'(E0)

Ariketa osagarriak:  
CORE 

 **IGANDEA  
KORRIKA**

7' (E1)







2X100M PROGRESIBOAK   
(E4)/100M

5'(E2)

10'(E3)

PLIOMETRIA

3' (E0)

-  **TT:** "Tocar Tabla", igeriketako teknika ariketa.
-  **PALAK:** Eskuko aletak.
-  **TXEB:** Txalupa (bizkarrez igeri egitea, bi besoak batera mugitzen).
-  **RPM:** Minutu batean ematen diren pedalkaden kopurua.
-  **PROGRESIBOAK:** Mantsotik azkarrera.
-  **Osteguneko entrenamenduak jarraian egin, trantsizio moduan.**



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