

2. ASTEA

Data:

**AsteLEHENA
IGERIKETA**

2X100M(E1, AB)/15"

ALETAK: 8X25M(APNEA,E1)
/40"

ALETAK+PALAK:
8X150M/20"

(125M(E2)-25M(E3))

4X25(E0,TXEB)/10"

Ariketa osagarriak:
PESAK EDO
BANDA ELASTIKOAK

**ASTEARTEA
BIZIKLETA**

40'(E1,E2)(85-95RPM)

25'(E2,50-60RPM)

25(E1,E2)(85-95RPM)

**OSTEGUNA
KORRIKA**

15' (E1,E2)

25'(3'(E2)-2'(E3))

PLIOMETRIA

5' TROSTAN

Ariketa osagarriak:
CORE

**OSTIRALA
IGERIKETA**

200M(E1,AB)

4X25M(E1, HANKAK)/20"

PULL+TUBO: 500M(E1,E2)

PULL+PALAK:
5X100M(E2,AB)/20"

4X25(E0,TXEB)/10"

**IGANDEA
BIZIKLETA+
KORRIKA**

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

30' (E1,E2)

5' (E0)

- HANKAK:** tabla eskuetan hartu eta soilik hankak mugitu.
- APNEA:** Arnasik hartu gabe.
- 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 bilateralera (ezker-eskubi).
- RPM:** Minutu batean ematen diren pedalkaden kopurua.
- Igandean ez egin bi entrenamenduak jarraian.** Entrenamendu bakoitzaren artean gutxienez 2-3 orduko tarte utzi.



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

