

2. ASTEA

Data:

**ASTELEHENA
IGERIKETA**

400M(E1)

ALETAK: 8X25M(PM,E1)/20"

16X50M/20"

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

50M(E0, TXEB)

Ariketa osagarria:
PESAK

**ASTEARTEA
BIZIKLETA**

20' (E1)

4X30" PROGRESI-
BOAK(E3)/2.5'(E1)

10X(75"(E2,60RPM)
+15"(E2,100RPM))

15'(E1,E2)

**OSTEGUNA
KORRIKA**

10' (E1,E2)

4X100M PROGRESIBOAK
(E3)/100M

10X(40"(E3)-20"(E0))

PLIOMETRIA

5' (E0)

Ariketa osagarriak:
CORE

**OSTIRALA
IGERIKETA**

10X50M(E1,AB)/15"

4X25M(E1,HANKAK)/20"

ALETAK+TUBO: 600M(E2)

50M(E0, TXEB)

**IGANDEA
BIZIKLETA+
KORRIKA**

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

20' (E1,E2)+5' (E0)

AB: Arnasketa bilaterala (ezker-eskuin).

HANKAK: tabla eskuetan hartu eta soilik hankak mugitu.

PM: "Punto muerto", igeriketako teknika ariketa.

TXEB: Txalupa (bizkarrez igeri egitea, bi besoak batera mugitzen).

RPM: Minutu batean ematen diren pedalkaden kopurua.

PROGRESIBOAK: Mantso-tik azkarrera.

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



Asteko ariketen bideoa:
youtube.com/@triatloiamaitedut

