


## 2. ASTEA

Data:

 **ASTELEHENA  
IGERIKETA**


ALETAK: 200  
(75(E1,AB)-25HANKAK) \*

ALETAK+TUBOA:  
500(150(E1)-100(E2))

PULL: 300(E2,AB) \*


50(E0, TXEB) \*

Ariketa osagarriak:  
PESAK

 **OSTEGUNA  
BIZIKLETA**

60'(E1,E2) (85,95RPM) \*

Ariketa osagarriak:  
CORE

 **IGANDEA  
KORRIKA**

10' (E1,E2)

3X100M PROGRESIBOAK \*  
(E3)/100M

PLIOMETRIA

5' (E0)

- \* **AB:** Arnasketa bilaterala (ezker-eskuin).
- \* **HANKAK:** tabla eskuetan hartu eta soilik hankak mugitu.
- \* **PULL:** Pull-a hanka tartean jarri eta soilik besoekin egin igeri.
- \* **TXEB:** Txalupa (bizkarrez igeri egitea, bi besoak batera mugitzen).
- \* **RPM:** Minutu batean ematen diren pedalkaden kopurua.
- \* **PROGRESIBOAK:** Mantsotik azkarrera.



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