




### 3. ASTEA

Data:

 **ASTELEHENA  
IGERIKETA**

4x50/15"

(25(TT)-25(E1) ✨)


6x100/30"

(50(E1)/10"-25(E2)/10"-25(E1))

PULL: 200(E2) ✨

4X25(E0, TXEB)/10" ✨

Ariketa osagarriak:  
PESAK


 **ASTEARTEA  
BIZIKLETA**

20' (E1)

8X30" PROGRESIBOAK ✨  
(E3)/2.5'(E1)

12X(75"(E2,60RPM) ✨  
+15"(E2,100RPM)) ✨

15'(E1,E2)

 **OSTEGUNA  
KORRIKA**

15' (E1,E2)


3X200M PROGRESIBOAK ✨  
(E4)/100M

2X5'(E3)/3'(E1)

PLIOMETRIA

5' (E0)

Ariketa osagarriak:  
CORE

 **OSTIRALA  
IGERIKETA**

8x50/15"

(25(PM)-25(E1)) ✨



HANKAK ALETAKIN:


8x25 (E2))/20"


TUBOA+ALETAK:

14X50(E3)/20"

50 (E0, TXEB) ✨

 **IGANDEA  
BIZIKLETA+  
KORRIKA** 

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

 20' (E1,E2) ✨

5' (E0)

✨ **HANKAK:** tabla eskuetan hartu eta soilik hankak mugitu.

✨ **PULL:** Pull-a hanka tartean jarri eta soilik besoekin egin igeri.

✨ **PM:** "Punto muerto", igeriketako teknika ariketa.

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

✨ **TT:** "Tocar Tabla", igeriketako teknika ariketa.

✨ **RPM:** Minutu batean ematen diren pedalkaden kopurua.

✨ **PROGRESIBOAK:** Mantsotik azkarrera.

✨ **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)

