


3. ASTEA

Data:

 **ASTELEHENA
IGERIKETA**

300(E1, AB) ✨


PULL+ PALA TXIKIAK: ✨
8X25(RI, E2)/20" ✨

4X25(S,AB)/1' ✨

2X(200(E2)+5X50(E3)/10")/45"

50 (E0, TXEB) ✨

Ariketa osagarriak:
PESAK


 **OSTEGUNA
BIZIKLETA**

20' (E1)(85-95RPM) ✨

7X5'(2'(E2)-3'(E3)
(85-95RPM)/3'(E1)) ✨

10' (E1)(85-95RPM) ✨

Ariketa osagarriak:
CORE

 **IGANDEA
KORRIKA**

5' (E1)

2X100M PROGRESIBOAK ✨
(E4)/100M

5'(E2)

12'(E3)

PLIOMETRIA

5' (E0)

- ✨ **AB:** Arnasketa bilaterala (ezker-eskuin).
- ✨ **PALAK:** Eskuko aletak.
- ✨ **RI:** "Recobro interno", igeriketako teknika ariketa.
- ✨ **S:** Sprint.
- ✨ **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

