

BENJAMINAK 2012 URTEAN JAI OAK

1.SAIOA

Beroketa: 50krol – 50 txakur txikiak bezala – 50bizkar

Zati nagusia:

25 bular (borobilak egiten esku eta hankekin baina burua denbora guztian uretatik kanpo)
25 delfinak bezala tximeletako hankekin

50krol punto muerto (aurreko eskua ikutzen)
50bizkarreko hankak bakarrik

25 bular normal (orain burua besoan artean sartzen eta belarriak estali besoekin)
25 "sirenita" bezala baina ur gaineratik (tximeletako hankak lantzeko)

50krol ura behatzekin ikutzen (kilimak egin urari)
50bizkar hiru kontaktzen besoa airean dagoenean

25 bular ahal dugun guztia ur azpitik egiten (buzeatzen)
25 tximeleta egiten saiatuko gara besoekin indar asko egiten borobil handia egiteko atzeraino

50krol beso azpia ikutzen
50bizkar normal

Lasaitasunera itzulera: 50krol – 50 nahi dan bezela

2.SAIOA

Beroketa: 50 nahi dan bezela – 50krol – 50 tornillo – 50krol

Zati nagusia:

Bizkarreko teknika:

50 hankak bakarrik baina beso bat goian, bestea behean (buelatzeko kanbio)
50 hankak bakarrik baina besoak 90º eskuak ura ikutu gabe
50 beso batekin joan, bestearekin etorri (fijatu behatz potoloa ateratzen dela eta txikia sartu)
50 lehenengo ariketan bezala besoak jarrita, hiru kontatu eta brazada eman ez aldatu
50 bizkar normal

Buruz saltoak landu:

4x50 krol salto buruz egin eta aurreko astean landutako posizio hidrodinamikoa landuz (ur azpian gaudenean), serie bakoitzean brazada gutxiago eman behar ditugu

Lasaitasunera itzulera: 50 nahi dan bezela

BENJAMINAK 2011 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 2x(50krol – 50bizkar)

Zati nagusia:

4x50 bularreko teknika

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- Bi ostikada eta brazada bat
- 4- Bular hankak mugitu gabe

4x50 bular normal ondo luzatzen

4x50 kroleko teknika

- 1- Hankak
- 2- Eskuarekin ikutu behar dugu izterra, belarria eta gero aurrera
- 3- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 4- Punto muerto aurrean

2x100 krol normal ahalik eta ondoen igeri egiten

Lasaitasunera itzulera: 2x50 nahi duten bezela

2.SAIOA

Beroketa: 4x50 krol (arnasketa desberdinak erabiliz)

Zati nagusia:

4x50 bizkarreko teknika

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- Bizkar igeri egin besoak denbora guztian ur barrutik
- 4- Besoa airean dagoela 3 kontaktzen

2x100 bizkar normal ahalik eta ondoen igeri egiten

4x50 tximeletako teknika

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- Izurdearen egiten (hankak ondo elkartu)
- 4- 1/1/2

4x50 tximeleta joan, krol etorri

Lasaitasunera itzulera: 50 bizkar bi besoak batera – 50 nahi duten bezela

BENJAMINAK 2010 URTEAN JAI OAK

1.SAIOA

Beroketa:

2x150 (50krol/50bizkar/50bular – 50bizkar/50bular/50krol)

Zati nagusia:

Tximeletako teknika 3x50

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestarekin etorri
- 3- 1/1/1

3x50krol ligero (20"ko deskantsoarekin)

Bizkarreko teknika 3x50:

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestarekin etorri
- 3- 6/3/6

2x75krol ligero (20"ko deskantsoarekin)

Bularreko teknika 3x50:

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestarekin etorri
- 3- 2/1

150krol ligero (30" deskantsoarekin)

100 estilos normal

Lasaitasunera itzulera: 100 suabe (50 nahi dan estilora – 50 nahi dan bezela)

2.SAIOA

Beroketa:

100krol bilateral – 75 T/Bi/Bu – 100krol bilateral – 75 T/Bi/Bu

Zati nagusia:

Kroleko teknika:

100 hankak bakarrik

50 beso batekin joan, bestarekin etorri (mugitzen ez den besoa gorputzari itsatsita)

100 6/3/6

50 punto muerto (eskua airean dagoenean)

100 brazadak 25metroka gutxiago egiten

50 ura behatzekin ikutzen (kilimak egin urari)

4x50 estilos (25 normal – 25 ahal dan brazada gutxienetan)

100 estilos ondo igeri egiten eta pareta bakoitzean dagokion giroa ahalik eta ondoen egiten

Lasaitasunera itzulera: 2x100 (lehenengoa nahi dan estilotan, bigarrena nahi dan bezela)