

2007 entreno 1 | Izarraitz
Mon Jan 04 '21 - 9:00 am 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

6x100 K Bi H NB

4x X

25 rem

50 Tek

75 Br Min (Tximeleta eta braza 25 T edo Bu 25 K 25 T edo Bu)

6x50@1:00 X c/25 (giroak azkar)

2x150@2:20 K p25-26

50@1:00 T

100@1:50 Bi Bu

50 K

2x200 K pull-palitak arns 3-5-3-7 c/25

6x100 Aletak 1) 25 sub 50 ond 25 sub 1) H NB @1:40

200 su

6x100 K Bi H NB

4x X

25 rem

50 Tek (Estilo bakoitzean nahi den teknikako ariketa)

75 Br Min (Tximeleta eta braza 25 T edo Bu 25 K 25 T edo Bu)

6x50@1:10 X c/25

6x100/20" 1 X 1) K pull + tubo Br Min

6x50 regresibo

10x50 4 K 3 Bi 2 Bu 1 T

2x50 tek T (barrutik)

4x25 T (Ur azpitik banderinak pasatzen)

2x50 tek Bi (Gora behera)

2x50 Bi (banderinak pasatzen)

2x50 tek Bu (Brazako besoak kroleko hankak)

4x25 Bu (Ur azpikoa luze)

2x50 tek K (6-1-6)

100 K (arnasa hirunaka)

4x25 X (Irteera + 25 azkar)

100 NB

2007 Entreno 2 | Izarraitz
Tue Jan 05 '21 - 9:00 am 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

400 100 K 100 Bi
4x150@2:40 100 Pull 50 H
4x100 1 K 1 Bi 25 tek 25 Br Min
6x50@1:00 1) 3 ziklo spr 1) Giro + LL spr
100 su

2x
3x50@1:10 1) 15 H spr 1) 15 sub spr 1) 25 spr BE 25 su
4x100 1 K 1 Bi (sub 4)

6x50 pull-palitak snk Br Min

2008 entreno 2 | Izarraitz
Tue Jan 05 '21 - 9:00 am 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

400 100 K 100 Bi
4x100 50 Pull 50 H X

4x50 tek K (2) Beso 1 2) 6-3-6)
100 pull + snk 25 rem 25 K
4x50 tek Bi (2) Beso 1 2) 6-3-6)
100 Bi prog

3x
25 Aletak sub
25 Aletak K spr
100 H K 1) Aletak 2) Aleta gabe 3) Aletak
2x100/15" Bi sub 4

100 su

100 K 50 Bi 100 K 50 Bu
4x100 50 K (bilateral) 50 H X

4x50 tek K (2) Beso 1 2) 6-3-6)
100 K progresibo

4x50 tek Bi (2) Beso 1 2) 6-3-6)
100 Bi progresibo

3x100 1) X 1) H K 1) H Bi
2x50 1) Nahi den estiloan 1) NB