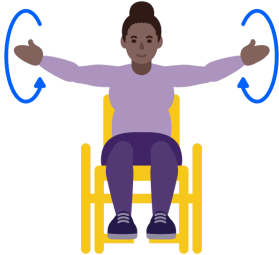
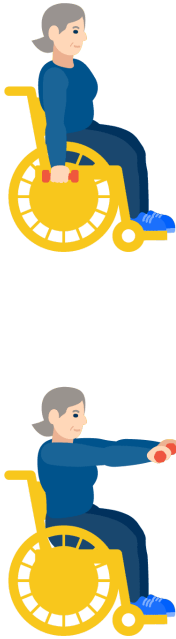


	HELDUAK (INDAR ARIKETAK FULL BODY ARIKETAK)	
	GAIA: ARIKETAK MAILA ERTAINA	2025-2026

EGOERA:

GURPILDUN AULKIAN DAGOEN PERTSONA BATEN ENTRENAMENDUA

BAKARRIK GERRITIK GORAKO MUSKULUAK LANDUKO DITUGU MODU EGOKITU BATEN

ARIKETAK	AZALPENA	S.	R.	DENBORA
BESOEN ROTAZIOA	Pixu apur batekin edo ezerrekin egin daiteke beti besoak luzatuz			
SORBALDA AURRERA ETA ATZERA	Besoa beti luzatuz aurrera eta atzera			

	HELDUAK (INDAR ARIKETAK FULL BODY ARIKETAK)	
	GAIA: ARIKETAK MAILA ERTAINA	2025-2026

SORBALDA GORA ETA BEHERA	Besoak beso eta behera gorakoan luzatu eta beherakoan tolestu			 
TRIZEPSA	Besoak atzera mugitu beharko dugu trizepsa lantzeko			

	HELDUAK (INDAR ARIKETAK FULL BODY ARIKETAK)	
	GAIA: ARIKETAK MAILA ERTAINA	2025-2026

				
BIZEPSA	Pisu gutxirekin cur de biceps egitea poliki eta teknika onarekin			 
PASEAK BALOI BATEKIN	Pisu gutxi duen baloi batekin beste pertsona batekin paseak egingo dugu corea lantzeko			

	HELDUAK (INDAR ARIKETAK FULL BODY ARIKETAK)	
	GAIA: ARIKETAK MAILA ERTAINA	2025-2026

