

	HELDUAK (LAN AEROBIKOA)		
	GAIA: ARIKETAK MAILA ERTAINA		2025-2026

ARIKETAK	AZALPENA	S.	R.	DENBORA
MUGIKORTASUNA				
Martxa		1		2 min
Skipping		2	45 segundo egin 15 segundo deskantso	1min
Orpoak gluteora		2	45 segundo egin 15 segundo deskantso	1 miin
Mogikortasun dinamikoa	Aldaka 90°-90° Sorbalden errotazioa	2	12 rep	2 min
LAN AEROBIKOA (5 bloke- 4 min)				
Korrika	4. zonan zure erritmoa exigente baten al dezuna mantendu.	5		3 min
Trote lasai	Trote erritmoa jaitzis	5		1 min
LASAITASUNAREN JAITSIERA				
Martxa lasaia	Pultsazioak jaisteko	1		3 min
Luzaketak	Orkatila Bikiak Kuadrizepsa	2		4 min

