

	HELDUAK (LAN AEROBIKOA)	
	GAIA: ARIKETA MAILA ALTUA	2025-2026

ARIKETAK	AZALPENA	S.	R.	DENBORA
BEROKETA				
Martxa	Trote	1		5 min
Skipping	Belaunak gora intentsitea handituz	2	30 seg	1 min (ondoren 1 min deskantso)
Saltoak	Bi hankak batera boteak emanez	2	20 seg	1min (ondoren 1 min deskantso)
Zankada luzea	Sutik gaudela hanka bat aurrera eramanez 90° egin harte eta buelta.	2	8 rep	2 min deskantsoarekin
LAN AEROBIKOA (kontsumo maximo VO2 max lortzeko) (6 bloke- 4 aldiz)				
Korrika %90-%95	Korrika intentsitate oso altua	6	4 min	4 min + 2 deskantso serie bakoitzean.
LASAITASUNAREN JAITSIERA				
5 min trote lasai pulstazioa jaisteko	korrika	1		5 min
Luzaketak gorputz guztia	orkatila aldaka sorbalda pektoral bikiak lepoa bizkarra	1		6 min

