
	NERABEAK INDARRA	
	GAIA: 3. saioa MAILA AURRERATUA	2025-2026

AKTIBAZIOA

ARIKETA	DESKRIBAPENA	REPS.	IRUDIA
Foam Roller	Foam Roller-arekin gorputz guztian zehar muskuloetan pasatuz	3x12	
Katua	Lau hanketan gaudela, bizkarraldea gora eta beraka eraman gorputza aktibatuz	3x12	
Beso-hanka txandakatu	Beso bat eta kontrako hanka luzatuz. Lehenengo bat eta gero bestearekin txandakatuz	3x12	


	NERABEAK INDARRA	
	GAIA: 3. saioa MAILA AURRERATUA	2025-2026

LAN BLOKEAK

OIN-ORKATILAK



ARIKETA	DESKRIBAPENA	REPS.	IRUDIA
Albo-saltoak hanka bakarrean	Egin saltoak alde batetik bestera, hanka bakarrean lur hartuz eta kontrol mantenduz.	3x12	
Orpo-altxaldi exzentrikoak	Altxatu bi orpoak batera (puntetan) eta jaitsi poliki hanka bakarrarekin.	3x12	
Banda elastikoarekin biraketa (inbertsioa eta ebersioa)	Eseri, banda elastikoa oinaren inguruan jarri: <ul style="list-style-type: none"> ● Inbertsioa: oina barrurantz biratu. ● Ebersioa: oina kanporantz biratu. 	3x12	

ALDAKA LANA


	NERABEAK INDARRA	
	GAIA: 3. saioa MAILA AURRERATUA	2025-2026

ARIKETA	DESKRIBAPENA	REPS.	IRUDIA
Hip Thrust	Bizkarra bankuan dugula, barra aldakan jarri eta goraka egingo dugu indarra	3x12	
Step-ups	Pisuarekin, bankura hanka bakarrean igo. Hanka txandakatzen	3x12	
Single leg	Etzanda gaudela, eta hanka bat flexionatuta, bestea goran eta ipurdia igo eta jeitsiz	3x12	

CORE-KO LANA


ARIKETA	DESKRIBAPENA	REPS.	IRUDIA
Plantxa hanka altxatuekin	Plantxa posizioan, altxa hanka bat zuzenean eta eutsi 3 segundoz, gero aldatu beste hankara.	3x12	
Russian twist pisuarekin	Eserita, oinak lurrean edo airean. Gorputza pixka bat atzera eta bihurtu alde batetik bestera pisu edo botila batekin.	3x12	
Ab wheel roll-out	Gurpila erabiliz, plantxa posiziotik aurrera arrastatu gurpila, gorputza luzatuz eta sabel-a estutuz, gero itzuli hasierara.	3x12	

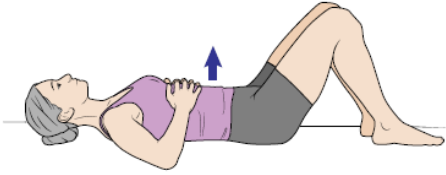
SORBALDETA KO LANA

	NERABEAK INDARRA	
	GAIA: 3. saioa MAILA AURRERATUA	2025-2026

ARIKETA	DESKRIBAPENA	REPS.	IRUDIA
Press militarra	Zutik gaudela, mankuernekin besoak gora eta behera ekarriz	3x12	
Handstand push	Besoak eta hankak lurrean digula zubi moduko bat eginez, besoak jeitsiz	3x12	
Kettlebell windmill	Zutik gaudela kettebell-a zerura igoz	3x12	

LASAITZEA

	NERABEAK INDARRA	
	GAIA: 3. saioa MAILA AURRERATUA	2025-2026

ARIKETA	DESKRIBAPENA	REPS.	IRUDIA
Arnasa	Etzanda gaudela sudurretik arnasa hartu eta bota, lasai lasai gaudela	15	
Irudikapen eta lasaitasuna	Etzanda, lasai lasai arnastuz eta erlaxatuta gaudela, toki lasai batean gaudela irudikatu (hondartzan, mendian...)	15	