

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

ARIKETAK	AZALPENA	S.	R.	DENBORA
BEROKETA				
Mobilidade artikularra	Lepoa, Sorbalda, Aldaka, Orkatila	2	8	3 min
Paso lateral eta aurrera	Kuadrizeps eta Iskioak lantzen eta beroketan	2	8	2 min
Martxa	Trote poliki	1		3 min
LAN AEROBIKOA				
Martxa azkarra	Trote erritmo exigente batean bakoitza al dauena mantendu.	1		3 min
Skiping	Belaunak gora eramatea lekuan gaudela, erritmo kostante batean.	1	15 segunduko deskantsoa	2 min
Taloiak gluteora	Orpoak gluteotara eramatea banaka erritmoa matentzen.	1	15 segunduko deskantsoa	2 min
Martxa erritmo aldaketarekin (ez oso azkarra)	Martxan intentsitateak aldatuz.	3	30 segunduko deskantsoa	4 min
LASAITASUNAREN JAITSIERA				

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

Martxa oinez	Martxa pultsazioak jaiisteko	1	2 min
Arnasketa diagramatikoa	Lurrean etzanda arnasketak lasaiak.	1	1 min
Luzaketak	Kuadrizeps, Iskioak, Bikiak	2	4 min

