

2007 entreno 1 | Izarraitz
Mon Nov 30 '20 - 5:00 pm 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

200 K 150 Bi 100 Bu 50 T

300 50 Pull 50 H

8x50 tek X

12x50@1:00 1 X c/25 1 BE 1-3

100 su

4x

2x25@00:35 sub Luze + Br Min T / Bi / Bu / K

50 H T / Bi / Bu / K

100@1:45 X p25-26

100 Ael NB

6x50 Pull- palitak snk Br Min

2008 entrenos 1 | Izarraitz
Mon Nov 30 '20 - 3:00 pm 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

200 K 150 Bi 100 Bu 50 T

200 50 Pull 50 H

8x50 tek X (Estilo bakoitzean 2 ariketa diferente)

6x50@1:00 1 X c/25 1 K 1-3

100 su

4x

2x25@00:35 sub Luze + Br Min T / Bi / Bu / K

50 H T / Bi / Bu / K

100 X (Ondo igeri egiten)

100 Ael NB

4x50 Pull- palitak snk Br Min

10x50 (4 K 3 Bi 2 Bu 1 T)

2x100 K 50 N 50 H

8x50 tek X (T: Barrutik / 1-1-1 Bi: Beso 1- Gora Behera Bu: Kroleko hankekin- 2-1 / K: Beso 1- Punto Muerto)

6x50@1:00 1 X c/25 1 K

50 NB

2x25 Salto + Nahi den estiloan

400 100 K 100 Bi
6x50@1:00 H K

4x X
50 pull + snk rem
50 tek BE
100 BE Br Min

4x100@1:40 K edo Bi 1) Br Min 1) -2"
100 su

4x
25 Aletak sub
25 spr Aletak
100 Bi Ael

6x50 regresibo

400 100 K 100 Bi
6x50@1:00 H K

4x X
50 pull + snk rem
50 tek BE (TBiondi / Bi: Gora Behera / Bu: 2-1 / K: PM)
100 BE Br Min (T eta Bu 25 K 25 T edo Bu)

4x100@1:40 1 K 1 Bi (sub banderinak pasatzen)
100 su

2x Aletak
25 sub
25 spr 1) T 1) K
50 HK
100 Ael

100 su

4x100 1 K 1 Bi

6x50 H X (T-Bi / Bi-Bu/ Bu-K)

50 T (1-1-1)

4x25 T 1) N Banderinak pasatzen 1) spr

50 Bi 6-3-6

50 Bi Banderinak pasatzen

2x25 Bi spr

50 Bu 2-1

2x25 Bu 1) N Banderinak pasatzen 1) spr

50 K Punto Muerto

50 K Bilateral

2x25 K spr

2x100 1) Nahi den estiloan 1) NB