

300 NB

300 50 Pull 50 H

4x100 X 25 H 50 tek 25 Br Min

3x

75@1:15 K edo Bi p25-26

50@1:00 1-3

25@00:30 Min-max

100 su

4x150@2:30 K p25-26

2x50@1:00 T Bi c/25

100X

100 Ael arns 3-5

2x150@2:30 K p25-26

2x50@1:00 Bi - Bu c/25

100X

100 Ael Arns 3-5-3-7

100 su

2007 entrenos 2 | Izarraitz
Mon Nov 16 '20 - 3:00 pm 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

4x

200 K / Bi / tek / Br Min

100 H NB / X / Rem / Prog c/25

3x

100@1:45 Hasiera Giro LL spr

50@1:00 Giroa + 3 ziklo spr (sub luze max dist)

100 su

2x

3x50@1:00 1) 3 ziklo spr 3 ziklo su 1) 4 arnas 1) sub 10-15m + 25 spr max fr

50 BE 25 spr 25 su

100 Bi sub 4

600 Aletak (100 K edo Bi 50 H NB)

100 su

2008 Entreno 1 | Izarraitz
Mon Nov 16 '20 - 3:00 pm 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

6x100 K Bi H NB

4x100 X 25 H 50 Beso 1 25 N

4x

4x25@00:40 T / Bi / Bu / K Br Min sub luze

100 Bi Ael

100/15" X

100 su

2008 entrenos 2 | Izarraitz
Mon Nov 16 '20 - 3:00 pm 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

300 100 K 50 Bi
300 100 pull 50 H

6x50 tek K (2 beso 1 2 PM 2 Beso 1 ur azp 1 kanpotik)
2x100 K Br Min

2x
2x100@2:15 H K
3x50@1:00 Pull Br Min

2x Aletak
2x25 sub
50 H NB

6x50 regresibo

4x100 1 K 1 Bi

4x100 X 25 H 25 Beso 1 25 beste besoa 25 N

8x25/20" X (sub Banderinak pasatzen)

100 Bi Ael sub 4

100/15" X

4x50 K Br min 50 bakoitzean 2 brazada gutxiago

100 NB

100 K

50 Bi

100 K

50 Bu

3x100 50 K 50 H X

6x50 tek K (2) beso 1 2) PM 2) 6-3-6)

100 K Br Min

100/30" H K

3x50/20" Bi sub 4

100 H K

2x100 1) Nahi den estiloan 1) NB