

BENJAMINAK 2012 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 50 (krol jun, bizkar etorri) – 50 nahi duten bezela – 50 (bizkar jun, krol etorri)

Zati nagusia:

25 tximeletako hankak bakarrik – 25 delfinak bezela hankak elkarrekin

25 bizkarreko hankak bakarrik – 25 hiru brazada krol/hiru brazada bizkar

25 brazako hankak bakarrik – 25 txakur txikiak bezala, ondo luzatzen

25 kroleko hankak bakarrik – 25 nahi dan bezala

4x50 kroleko teknika:

- 1- Aurrean eskua ikutzen (punto muerto)
- 2- Eskuarekin beso azpia ikutzen
- 3- Eskuak itxita asko luzatzen eta brazada gutxi ematen
- 4- Joan eskuinera arnasa hartzen, etorri ezkerrera arnasa hartzen

Lasaitasunera itzulera: 50 bizkar suabe

2.SAIOA

Beroketa: 50 krol – 50 delfinak bezela tximeletako hankakin – 50 krol – 50 buzeatzen

Zati nagusia:

4x50 bizkarreko teknika:

- 1- Hankak bakarrik besoak ondo luzatuz eta belarriak besoekin estaltzen
- 2- Beso bat goian, bestea behean hankakin 6 ostikada eta besoak aldatu
- 3- Eskuarekin sorbalda ikutu, gora luzatu eta atzera brazada bukatu
- 4- Bizkar normal, arreta jarritz behatz potoloa ateratzen dela eta behatz txikia sartu

25 borobilak besoekin (bular) burua ur kanpoan denbora guztian

25 borobilak besoekin burua sartzen burbuiak egiteko (burbuiak egiten gauden bitartean belarriak estalita daude besoekin)

25 krol burua denbora guztian uretatik kanpo

25 krol burua ahal dugun guztia ur barruan burbuilak egiten

Lasaitasunera itzulera: 50 nahi dan bezala

BENJAMINAK 2011 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 2x50 krol – 2x50 bizkar

Zati nagusia:

3x50 tximeletako teknika

- 1- Izurdearena egiten joan, tximeleta etorri
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- 1/1/2 joan, tximeleta etorri

3x50 bizkarreko teknika

- 1- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 2- Sorbalda ikutu, gora luzatu eta atzera
- 3- Normal

3x50 bularreko teknika

- 1- Hankak bakarrik
- 2- Brazako besoak kroleko hankekin
- 3- Normal

3x50 kroleko teknika

- 1- Hankak bakarrik
- 2- Punto muerto belarria ikutzen
- 3- Normal

Lasaitasunera itzulera: 2x50 nahi duten erara

2.SAIOA

Beroketa: 2x50 krol bilateral

Zati nagusia:

2x50 tximeleta

- 1- Hankak bakarrik
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri

2x50 tximeleta normal, birajeak ondo eginez

2x50 bizkar

- 1- Hankak bakarrik
- 2- Gora-behera-atzera

2x50 bizkar normal, birajeak ondo eginez

2x50 bular

- 1- Beso batekin joan, bestearekin etorii
- 2- Bi ostikada eta brazada bat

2x50 bular normal, birajeak ondo eginez

2x50 krol

- 1- Beso azpia ikutzen
- 2- Eskuak itxita

2x50 krol normal, birajeak ondo eginez

Lasaitasunera itzulera: 50 bizkar bi besoak batera

BENJAMINAK 2010 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa:

200 (50K-50Bi-50K-50Bi)

100 krol (jun 3naka arnasa hartzen, etorri 5naka arnasa hartzen)

50 nahi dan bezela

Zati nagusia:

Tximeletako eta bularreko teknika (bigarren 50 beti bi estiloak nahasten):

2x50 hankak(1. 25T-25Bu /2. 5ostikada T- 5ostikada Bu)

2x50 hiru brazada beso bakoitzeko (1. 25T-25Bu /2. 3T ezk, 3T esk, 3Bu ezk, 3Bu esk)

2x50 1/1/1 (1. 25T-25Bu / 2. Tximeletan 1/1/1 eta bular 1/1/1)

2x50 normal ondo igeri egiten (1. 25T-25Bu /2. Hiru brazada T – 3 brazada Bu)

Ligero pixkat (serie bakoitza eta gero beti 20segunduko deskantsoarekin):

100 krol ligero – 25 tximeleta ahal dan brazada gutxienetan

100 krol ligero – 25 bular ahal dan brazada gutxienetan

Lasaitasunera itzulera: 100 suabe

2.SAIOA

Beroketa:

50 krol 3naka arnasa hartzen – 100 estilos – 50 krol 5naka – 100 estilos – 50 krol 7naka

Zati nagusia:

4x50 bizkarreko teknika:

- 1- Hankak bakarrik beso bat goian, bestea behean
- 2- Hankak bakarrik bi besoak behean txandaka sorbaldak ateratzen
- 3- 6/3/6 besoak geldituz daudenean behean daukagun besoaren sorbalda ur kanpoan
- 4- Bizkar normal igeri egiten sorbaldak ahal dan gehien ateratzen

4x50 kroleko teknika:

- 1- Hankak bakarrik beso bat aurrean bestea atzean eta arnasa aldamenera hartzen
- 2- Beso batekin jun bestearekin etorri baina besoa geratu behar dugu bai atzean, bai aurrean (3segundu leku bakoitzean)
- 3- Punto muerto baina eskua beso azpia ikutzen dagoenean (3segundu geldituz)
- 4- Krol normal brazada kondo luzatzen gutxi emateko

Abiadura pixkat:

25 bizkar normal hasi eta azkar bukatu (progresibo) – 25 bizkar suabe

25 bizkar fuerte (ahalik eta azkarren) – 25 suabe nahi dan bezala

25 krol normal hasi eta azkar bukatu (progresibo) – 25 krol suabe

25 krol fuerte (ahalik eta azkarren) – 25 suabe nahi dan bezala

Lasaitasunera itzulera: 100 suabe