

BENJAMINAK 2012 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 50krol – 50 txakur txikiak bezala

Zati nagusia:

6x50 kroleko teknika

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- Punto muerto aurrean eskuak elkartzen
- 4- Eskuarekin belarria ikutzen
- 5- Eskuak itxita
- 6- Normal

2x50 Tximeletako teknika

- 1- Izurdeak bezela baina hankak elkarrekin
- 2- Tximeletako hankak gora begira etzanda

Lasaitasunera itzulera:

50 bizkar – 50 bizkar bi besoak batera – 50 nahi den erara

2.SAIOA

Beroketa: 50 krol – 50 krol 5 brazada eta txiribuelta aurreraka

Zati nagusia:

6x50 bizkarreko teknika:

- 1- Hankak bakarrik
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- 3 brazada beso batekin, 3 brazada beste besoarekin, 3 brazada bi besoak batera
- 4- Behatz potoloa atera, eskuari buelta eman eta behatz txikia uretan sartu
- 5- Behatzekin airean bost kontatu eta brazada bukatu
- 6- Normal

2x50 bularreko teknika:

- 1- Besoekin borobilak burua ur barruan sartu gabe
- 2- Besoekin borobilak, baina hankak krol.

Lasaitasunera itzulera:

50 krol – 50 tornillo (bost brazada krol-5brazada bizkar) – 50 nahi duten erara

BENJAMINAK 2011 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 2x50 krol bilateral

Zati nagusia:

4x50 bizkarreko teknika:

1. Beso batekin joan, bestearekin etorri
2. Goian 3 kontatzen
3. Gora-behera-atzera
4. Normal

4x50 bularreko teknika:

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- 2 ostiko- brazada bat
- 4- Normal

3x50 tximeletako teknika:

- 1- Izurdearena egiten joan, beso bat, bestea, biak itzuli
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- Tximeleta joan, krol itzuli

4x50 kroleko teknika:

- 1- Hankak
- 2- Punto muerto
- 3- Izterra-belarria-aurrera
- 4- Normal

Lasaitasunera itzulera: 2x50 nahi duten erara

2.SAIOA

Beroketa: 2x50 krol bilateral

Zati nagusia: Hiru ariketak egin eta berriro errepikatu

6x50 bizkarreko teknika:

- 1- Hankak
- 2- Goian 3 kontatzen
- 3- Normal

6x50 bularreko teknika:

- 1- Hankak
- 2- 2 ostikada eta brazada bat
- 3- Normal

6x50 kroleko teknika:

- 1- Hankak
- 2- Belarria ikutzen
- 3- Normal

Lasaitasunera itzulera: 2x50 nahi duten erara

BENJAMINAK 2010 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 100krol – 50bizkar – 100krol – 50bular

Zati nagusia:

5x50 tximeletako teknika:

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- 1/1/1
- 4- 25 tximeleta - 25krol (brazadak kontatu)
- 5- 25tximeleta - 25krol (ahal dan brazada gutxienetan)

5x50 bizkarreko teknika:

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- Gora-behera
- 4- Normal (brazadak kontatu)
- 5- Ahal den brazada gutxienetan

4x50 krol paretan giro onak eta ahalik eta luzeenak eginez

- 1- Normal
- 2- Brazada gutxiago (-3 minimo)
- 3- Oraindik brazada gutxiago (-3 minimo)
- 4- Oso brazada gutxitan (baina punto muerto egin gabe)

Lasaitasunera itzulera: 100 krol/bizkar/bular/krol

2.SAIOA

Beroketa: 100krol – 100estiloak – 100 (50 nahi duten estiloan – 50 nahi duten bezala)

Zati nagusia:

5x50 bularreko teknika:

- 1- Hankak
- 2- 2 ostikada eta brazada bat
- 3- 1/1/1
- 4- Normal (brazadak kontatu)
- 5- Ahal dan brazada gutxienetan

5x50 kroleko teknika:

- 1- Hankak
- 2- Punto muerto aurrean
- 3- 6/3/6
- 4- Normal (brazadak kontatu)
- 5- Ahal den brazada gutxienetan

6x50 krol: deskantsatzeko 15segundu

- 1- Normal
- 2- Liger (azkarrago)

Lasaitasunera itzulera: 100 (50 nahi duten estiloan – 50 nahi duten bezala)