

2007 entreno 1 | Izarraitz
Sun Dec 06 '20 - 9:00 am 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

400 100 K 100 Bi

6x50 H 3 K 3 Bi

4x 1) K 1) Bi

50 pull + snk rem

50 tek

100 Br Min

3x K / Bi / K

2x100@1:40 p25-26

200 ritmoa mantendu

8x50 pull-palitak-snk Br Min

2008 entreno 1 | Izarraitz
Sun Dec 06 '20 - 9:00 am 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

400 100 K 100 Bi
6x50 H 3 K 3 Bi

4x 1) K 1) Bi
50 pull + snk rem
50 tek (K : PM Bi: Gora-behera)
50 Br Min

2x K / Bi
2x100 p25-26
200 ritmoa mantendu

6x50 pull-palitak-snk Br Min
100 su NB

2009 Entreno 1 | Izarraitz
Sun Dec 06 '20 - 9:00 am 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

200 K
4x50 H X

4x
50 pull (25 remadak 25 K)
50 tek 1 K 1 Bi (K : PM Bi: Gora-behera)
50 Ondo igeri egiten 1 K 1 Bi

2x100 K arnasa (3-5-3-5)
100 NB
2x100 Bi (Giroetan sub 4)
100 NB

2007 Entreno 2 | Izarraitz
Sun Dec 06 '20 - 9:00 am 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

600 NB Aletak 200 N 100 H
4x50 tek Bu (2 HK 2 2-1)
100 Bu Br Min
4x50 tek T (2 Biondi 2) 1-1-1)
100 T prog (H-Biondi-1-1-1- N)

2x

100 K prog c/25
50 25 H fu 25 su

2x

4x25@00:30 sub Aletak
4x50@1:00 H
3x100 Ael NB

400 (100 K 100 Bi 100 H 100 su)

2008 entreno 2 | Izarraitz
Sun Dec 06 '20 - 9:00 am 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

600 NB Aletak 200 N 100 H
4x50 tek Bu (2 HK 2 2-1)
100 Bu Br Min
4x50 tek T (2 Biondi 2) 1-1-1)
100 T prog (H-Biondi-1-1-1- N)

100 K prog c/25
50 25 H fu 25 su

2x
4x25@00:30 sub Aletak
4x50@1:10 H
200 Ael NB

200 su NB

2009 entrenoen 2 | Izarraitz
Sun Dec 06 '20 - 9:00 am 25 Meters
Default interval: 2:00 per 100

2x100 K
100 H X
2x100 Bi
100 X

4x50 tek Bu (2 HK 2 2-1)
100 Bu Giroak luze
4x50 tek T (2 Barrutik 2) 1-1-1)

2x25 1) Ahal den gehiena ur azpitik 1) Nahi den estiloan
50 H K
100 Bi

4x25 irt + X
100 NB