

BENJAMINAK 2012 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 50krol – 50bizkar – 50(10brazada krol – 10brazada bizkar) – 50nahi dan bezela

Zati nagusia:

50Hankak Tximeleta – 50 Tximeleta (5 ostikada eta brazada 1)

50Hankak Bizkar – 50 Bizkar (6 ostikada eta brazada 1)

50Hankak Bular – 50 Bular (brazada 1 eta ahal ditugun ostikada gehienak burua ur barruan)

50Hankak Krol – 50 Krol (6 ostikada eta 3 brazada)

Posizio Hidrodinamikoa landuko dugu: **(zein iritsiko da urrutiago?)**

25m paretatik baultzatuz ur azpitik bi eskuak helduta dauzkagula, hankei eman gabe!

25 berdina baina oraingoan hankak krol emanez (arnasa hartzen den momentuan geratu)

25 krol baina ahal dugun gehiena ur azpikoa egiten, ondo luzatuta

25 aurrekoaren berdina baina ahal dugun azkarren!!

Lasaitasunera itzulera: 50nahi dan bezela

2.SAIOA

Beroketa: 50krol – 25 nahi dan bezela – 50bizkar – 25 nahi dan bezela

Zati nagusia:

25 bularreko hankak – 25 bularreko besoak kroleko hankekin

50 Hankak krol

50 krol beso 1

50 krol eskua aurrean ikutzen

50 krol normal

25 tximeletako hankak – 25 bizkar tximeletako hankekin

50 bizkarreko hankak

50 bizkar beso 1

50 bizkar sorbalda ikutu, luzatu eta atzera

50 bizkar normal

Lasaitasunera itzulera:

50 krol (10 brazada eta lurra ikutzera jeitsi)

50 bizkar bi besoak batera airean txalo eginez

50 nahi dan bezela

BENJAMINAK 2011 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 50krol bilateral – 50bizkar – 50bular

Zati nagusia:

3x50 tximeletako teknika

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestearekin itzuli
- 3- 1/1/2

3x50 bizkarreko teknika

- 1- Hankak
- 2- Goian hiru kontatzen
- 3- Bora behera atzera

3x50 bularreko teknika

- 1- Hankak
- 2- Bi ostikada brazada bat
- 3- Beso batekin joan, bestearekin itzuli

3x50 kroleko teknika

- 1- Hankak
- 2- Punto muerto
- 3- Beso batekin joan, bestearekin itzuli

2x50 Tximeleta/Bizkar – 2x50 Bular/Krol

Lasaitasunera itzulera: 2x50 nahi dan bezela

2.SAIOA

Beroketa: 2x50 krol bilateral

Zati nagusia:

3x50 krol

- 1- Punto muerto
- 2- Belarria ikutzen
- 3- Eskuak itxita

3x50 tximeleta/bizkar

- 1- Hankak
- 2- 1/1/1 - sorbalda ikutu, gora luzatu eta atzera
- 3- Normal

3x50 bizkar/bular

- 1- Hankak
- 2- Gora behera – bi ostikada eta brazada bat
- 3- normal

3x50 bular/krol

- 1- Hankak
- 2- 1/1/1 – punto muerto belarria ikutzen
- 3- Normal

2x100 estilos (lehenengoa hankak, bigarrena normal)

Lasaitasunera itzulera: 2x50 (lehenengoa bizkar bi besoak batera, bigarrena nahi dan estilora

BENJAMINAK 2010 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa:

200 nahi dan estilotan

2x100 estilos: lehenengoa normal, bigarrena besoak tokatzen den estiloan baina hankak beste estilo batera

2x50 krol bilaterala

Zati nagusia:

4x100 estilos (25hankak – 25 beso 1 – 25 beste besoa – 25 normal)

6x50 (serie bakoitzean 20segunduko deskantsoarekin)

- 1- 25T/25Bi
- 2- Krol ligero
- 3- Bi/Bu
- 4- Krol ligero
- 5- Bu/K
- 6- krol ligero

Lasaitasunera itzulera: 100 suabe

2.SAIOA

Beroketa:

100krol bilaterala – 100hankak estilos – 100krol – 100hankak estilos – 100krol bilaterala

Zati nagusia:

4x75 estilos

- 1- Tximeleta: hankak-1/1/1-normal
- 2- Bizkar: hankak-gora behera-normal
- 3- Bular: hankak-2ostikada brazada 1-normal
- 4- Krol: hankak-punto muerto-normal

6x50 (serie bakoitzean 20segunduko deskantsoarekin)

- 1- Krol normal
- 2- Krol fuerte
- 3- Bizkar suave
- 4- Krol normal
- 5- Krol fuerte
- 6- Bular suabe

Lasaitasunera itzulera: 2x100 (lehenengoa nahi dan estilotan, bigarrena nahi dan bezela)