

OSAGAI ASKOKO ARIKETA SAIOA; OSTEOPENIA • OSTEOPOROSIA

Helburua: 1) Muskuluen indarra-masa hobetzea eta muskuluen multzo handietan tentsio ertainak-altuak sortzea (hazkuntza-faktoreen sekrezioa eta miokina osteogenikoak).
2) Intentsitate ertaineko eraginak sortzea (1.5-3 g) (segurtasun-lerruna) > laktato-atalasea intentsitateetan hormona anabolikoen hazkuntza eragiteko.
3) Orekaren hobekuntza eta erorketen prebentzioa.

Iraupena: 60'

Muskuluen multzoa- Ariketa		Errep. Graf.	Serieak	Errep.	Ezaug. ber.	Atsedena
AKTIBAZIOA ETA OREKA (10')	Oreka eta mugikortasuna • Taldeka, denak zirkulu handi baten jarrita tarteka etsaiak kokatuta, pilota pasatu behar zaio taldekide bati botea erdian emanda. Talde bakoitzak bi pilota ditu. Zikoinaren jarrera oreka mantenduz.		3	1'	-	15''
	Tentsio esplosiboak TS • Toki txiki baten jarrita (7.5 x 7.5m) talde batek etsaiak jotzeko ahalegina egiten du airean hiru puxika jotzeko eta mantentzeko ahalegina eginda. Jokalari bakoitzak behin uki dezake puxika. Kolpea jasotzen duen etsaia tokian bertan geratzen da txingoka.		2	2'	-	30''
INPAKTUA-NORANZKO ASKOKO JAUZIAK (20')	Ibaia gurutzatu, jauzi txikiak • Ibaiaren alde banatan talde bat dago (uztaiak). Talde beteko 2 kide alboetan jartzen dira baloiak jaurtitzeko eta etsaien taldea ibaiaren ertzerantz heltzea ekiditeko. Gurutzatzeko uztai batetik bestera egin behar da jauzi bi zangoekin beste aldera iritsi arte eta laugarrena hartu arte (AS-a lehenengo hartzen duenak irabazten du).		2	3'	-	1'
	Aerobika noranzko askoko jauziekin • Albokoa – alboko jauzia. Bikoitza – alboko jauzia. Stepa – Jauzia Steperra eta behera. Stepa belauna/besoa – Jauzia Steperra eta behera W – Jauzi diagonalak bi alboetara. Urratsa esertzeko jarrerarekin – Jauzia baldosa.		2	4'	-	1'

8 posta dituen zirkuitua; horietariko bakoitzean errepikapen kopuru jakina egin behar **% 40-70 BBE-rekin eta indar eta betearazpen arin/esplosiboaren izaeraren % 50arekin**. (Zilegi den gehieneko kopuruaren arabera errepikapenen erdia egin) + 1' oinez **FC % 110-120 LT 7km/o ingurura** (sasoirik txarrenean daudenak tarteka jardungo dute FC ez gainditzeko eta ahalmen aerobiko onena dutenek etenik gabe ibili edo trostan haustura arriskuari aurre egiteko) 50 metro pistan (20x5) = 26seg/itzuliko edo 2 bira 56 segundotan 7km/o-ra / 30 seg erreperatu posta aurretik.

ZIRKUITUA INDAR ESPLOSIBOA – INPAKTUA ETA AEROBIOA VII (25')

Stretching Global Aktiboa (10')	     