

ERRENDIMENDURA BIDERATUTAKO ENTRENAMENDUA

AZTERKETA (2019an maiatzan)

10 galdera. Bakoitzak puntu bat balio du.

- Nekea eragiten duten faktoreak.
- Gihar indarrean eragina duten 4 faktoreak
- Indar abiadura kurba azaldu, powerliftin kirolari batena, abiadura korrikalariarena eta maratoilariaren kurba marraztu eta azaldu
- Indar denbora kurba marraztu eta IDM eta RFD kokatu
- Laktatoaren kurba edo grafikoa marraztu horretan hurrengo puntuak ipini: TOLA, VO2max, Laktato, Bm
- Erresistentziako gainentrenamenduan eragina duten faktoreak
- Ozolin
- Oinarrizko periodizazioaren mikroziklo baten planifikazioa (10saio)

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
AM							
PM							

Eta justifikazioa eman

- Gaur egungo planifikazioa azaldu
- Plangintza tradizionala azaldu