6. INDARRA

GAIAREN AZALPENA ETA DEFINIZIOA

Kirol ezberdinetako eta adin ezberdineko pertsonek indarra egoera hauetan entrenatu ahal izateko gida bat duzu hurrengo gaia; egun, etxean, kalean, naturan edota entrenamendu normaletan indar entrenamenduak aurrera eramateko gida.

Indarra zerbait egiteko edo zerbaitetan aritzeko gaitasun edo ahalmen fisikoa da eta kirol ezberdinetan garrantzia maila ezberdinak hartzen ditu. Indar mota ezberdin asko daude eta kirol guztiek ez dituzte mota berdinak landu behar; beraz, atal honetan kirol bakoitzak zein indar mota landu behar duen eta indar mota horiek zein metodorekin entrenatzen diren aurkituko duzu.

Horretaz gain, egoera dela medio, ariketa bateria bat ikusiko duzu materialik gabe edota material oso gutxirekin entrenamenduak aurrera eraman ahal izateko. Honekin guztiarekin edozein indar entrenamendu saio sortu ahal izango duzu.

GURE GAIAK GAZTEEN KIROL HEZIKETAN DUEN GARRANTZIA

Azkeneko hamarkadetan indarra entrenatzen duten ume, nerabe eta gazteen kopurua asko areagotu da; eta, ebidentzia zientifikoak osasunarentzako onuragarria dela dio. Munduko Osasun Erakundeak (MOE) gomendatzen duenez, umeek, nerabeek eta gazteek 60 minutuko ariketa fisikoak egin beharko lituzkete intentsitate moderatutik intentsitate sendora; 3 aldiz astean. Indarraren entrenamendua egokitzapen metodo bat da gizabanakoak erresistentzia bat gainditzeko duen gaitasuna hobetzeko gai dena.

Ondorengo taulan adin tarte bakoitzean zein indar mota entrenatu behar den eta adin tarte horretan indar mota horiek entrenatzearen garrantzia-maila ikusiko duzu.

INDAR MOTAK	ADINA						
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
INDAR MAXIMOA				+	+ + +	+ + + +	+ + + →
INDAR ESPLOSIBOA		+ +	+	+ + + +	+ + + +	+ + + +	→
INDAR-ERRESISTENTZIA			+ +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + →

Ondorengo taulan indarrak adinaren arabera zein ezaugarri dituen ikusiko duzu (fisiologikoki zein ezaugarri ematen diren, zein garrantzia duen indar mota bakoitzak...)

INDARRAREN EZAUGARRIAK ADINAREN ARABERA	
ADINA	**EZAUGARRIAK**
7-9 urte	- Testosterona maila baxua
	- Muskulaturaren gutxi gorabeherako ehunekoa: %23
	- Sostenguko muskulatura: ahula
	- Indar esplosiboa lantzen hasi daiteke erresistentzia baxuekin (muskuloen garapen generala)
9/10-12 urte	- Testosterona maila baxua
	- Muskulaturaren gutxi gorabeherako ehunekoa: neskak %25 eta mutilak %28
	- Indar esplosibo handiagoa (batez ere mutiletan)
	- Indar-erresistentzia proportzio txikietan entrenatu eta muskuloen garapen orokorra
11/13 - 15/17 urte	- Androgino eta estrogenoen liberazio hazkundea (muskulu hazkundea)
	- Muskulaturaren gutxi gorabeherako ehunekoa: neskak %30 eta mutilak %35
	- Hezurdura ezegonkorra
	- Hazkuntza longitudinala
	- Indar esplosiboarentzat eta indar erresistentziarentzat fase sentikorra
	- Indar maximoaren entrenamenduei hasiera emateko unea (neskak 12-13 urtetik aurrera eta mutilak 13-14 urtetik aurrera)
15/17 - 17/19 urte	- Egonkortzea
	- Muskulaturaren gutxi gorabeherako ehunekoa: neskak %35 eta mutilak %42
	- Indar esplosiboa, indar maximoa eta indar erresistentziarentzat fase sentikorra

GURE GAIAK ZEIN KIROLETAN DUEN APLIKAGARRITASUNA

Ondorengo taulan (GIPUZKOAKO KIROLEN ETA INDAR MOTEN TAULA) Gipuzkoan federaturik dauden kirolen taula bat aurkituko duzu; bertan, kirol bakoitzak zein indar mota entrenatu behar duen agertzen da. Indar mota ezberdinak fase ezberdinetan entrenatu beharko dira: oinarrizko fasean, fase espezifikoan edo bi faseetan (faseen zergatia 10. fitxan azaltzen da)

	OINARRIZKOA
	ESPEZIFIKOA
	OINARRIZKOA + ESPEZIFIKOA

GIPUZKOAKO KIROLEN ETA INDAR MOTEN TAULA:

GIPUZKOAN FEDERATURIK DAUDEN KIROLAK	INDAR MAXIMOA ETA INDAR ESPLOSIBOA (Metodo guztiak ez dira bi indar motak entrenatzeko, baina taulan horrela agertzen dira ulerkorragoa izateko)													INDARRAREKIKO ERRESISTENTZIA				INDAR ERRESISTENTZIA
	METODO DINÁMIKOAK										M. ISOMETRI-KOAK							
	INT. MAXIMOA 1	INT. MAXIMOA 2	ERREPIKAPENAK 1	ERREPIKAPENAK 2	ERREPIKAPENAK 3	KONTZENTRIKO HUTSA	KONTRASTEAK	ESFORTZU DINAMIKOAK	EXC-CON-EXP	PLIOMETRIA	ISO. MAXIMOA	ISO. NEKEA ARTE	ESTATIKO-DINAMIKOA	INDAR MAXIMOA	INDAR ESPLOSIBOA	INDAR AZKARRA	INDAR MOTELA	
AIREKO KIROLAK																		
ARKU TIROA																		
ARRANTZA																		
ARRAUNKETA																		
ATLETISMOA																		
100m																		
200m																		
400m																		
800m																		
1500m																		
3000m oztopoekin																		
Maratoi erdia																		
Maratoia																		
AUTOMOBILISMOA																		
BADMINTONA																		
BEISBOLA ETA SOFTBALLA																		
BELA																		
BILLARA																		
BOLO JOKOA																		
BOLEIBOLA																		
BORROKA ETA SANBOA																		
BOXEOA																		
EHIZA																		
ERRUGBIA																		
ESKUBALOIA																		
EUSKAL PILOTA																		
FUTBOLA																		
GIMNASTIKA																		
GOLFA																		
HALTEROFILIA																		
HERRI KIROLAK																		
HIPIKA																		
HOCKEYA																		
IGERIKETA																		
100 libre																		
400m, 800m libre																		
1500m libre																		
PATINAJEA																		
JUDOA																		
KARATEA																		
KIROL EGOKITUA																		
MAHAI TENISA																		
MENDIA																		
MOTOZIKLISMOA																		
NEGUKO KIROLAK																		
PADELA																		
PIRAGUISMOA																		
SASKIBALOIA																		
SQUASHA																		
SURFA																		
TAEKWONDOA																		
TENISA																		
OLINPIAR TIROKETA (EZ ONARTUTA)																		
TRIATLOIA																		
TXIRRINDULARITZA																		
URPEKO JARDUERAK																		
XAKEA																		

GAIAREN APLIKAGARRITASUNA

Hurrengo atalean kirol bakoitzak indarra lantzeko dituen metodologia ezberdinak dituzu. Ondoren edozein tokitan indarra landu ahal izateko ariketa bateria bat proposatzen dizugu. Egoera dela eta berezko tokietan entrenamenduak egiteko aukerarik ez dagoenez norberaren gorputzarekin indarra lantzeko ariketak proposatu dizkizugu.

Era berean, TRX-a erabiltzeko proposamena egiten dizugu; honek ematen dituen abantailak ugariak eta haundiak dira eta merke izateaz gain, edozein tokitan erabili daiteke. Mugikortasunaren aldetik ere egokia da eta erosi nahi ez izanez gero oso errexa da material birziklatuekin horrelako bat sortzea.

NOLA ERABILTZEN DIRA TAULA HAUEK?

1.- Zure kirolak zein entrenamentu metodo entrenatu behar dituen begiratu Gipuzkoako kirolen eta indar moten taula-n

2.- Behin metodoak jakinda, zein metodo erabili behar dugun begiratu; hau da, Metodo dinamikoen taula, Metodo isometrikoen taula, Indarrarekiko erresistentzia metodoen taula, Ariketa pliometrikoen taula eta kontraste ariketen taula.

3.- Ondoren "Indarra lantzeko ariketen bateria taula proposamenean" entrenatu nahi dituzun gorputzaren segmentuak bilatu eta aukeratu zailtasunaren arabera ariketak.

4.- Ariketak zure saiora egokitu indar entrenamendua osatzeko.

5.- Hurrengo atalean adibide bat aurkituko duzu lagungarri.

METODO ISOMETRIKOEN TAULA:

	METODO ISOMETRIKAOK		
	ISO. MAXIMOA	ISO. NEKEA ARTE	ESTATIKO-DINAMIKOA
INTENTSITATEA	% 100	%60-90	% 60
ERREPIKAPENAK	2	1	4-6
SERIEAK	1-5	1-5	4-6
IRAUPENA	3"-6"	20"<	Fase estatikoa 2"-3"
ERREKUPERAKETA	5" errepikapenetan 90" serieetan	1'-3'	1'-3'

METODO DINAMIKO TAULA:

	METODO DINAMIKOAK									
	INT. MAXIMOA 1	INT. MAXIMOA 2	ERREPIKAPENAK 1	ERREPIKAPENAK 2	ERREPIKAPENAK 3	KONTZENTRIKO HUTSA	KONTRASTEAK	ESFORTZU DINAMIKOAK	ESZ-KON-ESP	PLIOMETRIA
INTENTSITATEA	%90-100	%85-90	%80-85	%70-80	%60-75	%60-80	Kontraste ariketen taulan	%30-70	%70-90	Ariketa pliometrikoen taulan
ERREPIKAPENAK	1-3	3-5	5-7	6-12	6-12	4-6		6-10	6-8	
SERIEAK	4-8	4-5	3-5	3-5	3-5	4-6		3-5	3-5	
ERREKUPERAKETA	3'-5'	3'-5'	3'-5'	2'-5'	3'-5'	3'-5'		3'-5'	5'	
ABIADURA	Ahal del handiena	Ahal del handiena	Ahal del handiena	Ahal del handiena	Handiena eta esplosiboa	Handiena eta esplosiboa		Handiena eta esplosiboa	Fase eszentrikoan oposaketa handiena, trantsizio fase motzena, fase kontzentriko esplosiboa	
IZAERA	Serieko ahal diren errepikapen gehienak					Ez egin errepikapen gehienak (-2 edo 3)		Ez egin errepikapen gehienak	Ez egin errepikapen gehienak	

INDARRAREKIKO ERRESISTENTZIA METODOEN TAULA:

	INDAR AZKARRA	INDAR MOTELA	INDAR MAXIMOA ETA ESPLOSIBOA	INDAR ERRESISTENTZIA (exekuzio potentzian oinarrituz)
INTENTSITATEA	30-70%	30-40%	30-40%	70-90%
ERREPIKAPENAK	8-10	20	20	kargak: 30-70%
SERIEAK	3-5	3-5	3-5	3-5
ERREKUPERAKETA	60-90"	30-60"	30-60"	Intentsitatea mantendu daitekeen heinean, ahalik eta errepikapen gehien

KONTRASTE ARIKETEN TAULA:

	ADIBIDEAK
KONTRASTEAK KARGAREKIN EDO KARGA GABE	5-10 errepikapeneko 2-3 serie Squat erreboteekin %80ko intentsitatera eta ondoren suediar bankuan 6 salto
KONTRASTE KONTZENTRIKO ETA PLIOMETRIKOA	3-5 errepikapeneko 2-3 serie press banca (%80) eta ondoren 5 PushUp esplosiboak
PLIOMETRIA, AURRENEKEA ETA KONTZENTRIKOA	Lehenik pliometrikoa lantzen da. 6 salto flexio handiarekin eta ondoren 6 Squat (%60)

ARIKETA PLIOMETRIKOEN TAULA:

	PLIOMETRIA			
	BAXUA	ERDIA	ALTUA	MAXIMOA
INTENTSITATEA	Salto sinplea	20-40cm eta multisaltoak desplazamendu txikiekin	50-80cm eta multisaltoak desplazamendu txikiekin	80-120cm karga altuekin
ERREPIKAPENAK	5-10			
SERIEAK	3-5			
ERREKUPERAKETA	5'-10'			
ABIADURA	Maximoa/Esplosiboa			
IZAERA	Exekuzio abiadura maximoa			
ANGULAZIOAK	60º - oso exigentea 90º - onura azkarrak ekartzen ditu 130º-150º - indar gehiago eragiten du			

INDARRA LANTZEKO ARIKETEN BATERIA TAULA PROPOSAMENA: Taula honetan azaltzen diren izen gehienak ingelesez agertzen dira, bilatu nahi izanez gero erreztasun handiagoa izateko.

		HASI BERRIA / LEHEN MAILA	ERDI-MAILA	GOI-MAILA
HANKAK ETA GLUTEOAK	MATERIALIK GABE	Squats	Hindu squats	Hanka altxatzeak straddle-n
		Step ups	Squat aurrera flexiotan	Step down laterala
		Lunges	Sissy squats	Hip trust hanka batekin
		Lunges lateralak	Split squats	Pistol squat
		Lunges dinamikoak	Patinatzailea	Shrimp squats
		Step ups	Lunges estuak	
		Hip thrust	PushUp hanka atzeraka	
		Calf raises	Hip thrust hanka gurutzatuekin	
			Calf raise hanka bakarrarekin	
			Hanka altxatzeak eserita	
	TRX	Squats	Lunge gurutzatuak	Pistol squat esplosiboa
		Lunges	Squat esplosiboa	Squat hanka batekin
		Zubia	Runner femorala	Lunges esekiduran
		Deadlift	Aldaka altxaketak	Lunge lateralak esekiduran
		Leg curl	Zubia hanka batekin	Leg extention
		Abductoreak	Pistol squat	
		Aductoreak	Lunge lateralak	
		Sprinter	Leg curl hanka batekin	
BIZKARRA	MATERIALIK GABE	"Alrededor del mundo"	Bizkar Press-a	PushUps zubian
		Lat presses	Bizkar Press-a besoen errotazioekin	Sliding plank
		Flys alderantzikatuak	Backbend press paretean	Ice cream maker
		Australian PullUps (belaunen flexio eta oin zoruak ezarrita)	Australian PullUps (Hankak luzaturik eta orpotan)	PullUps horizontalak beso batekin
		Australian PullUps heltze zabalarekin	= Arraun heltzearekin	Tuck lever pullups
			PullUps	PullUps escapular horizontalak
			PullUps eskapularrak	PullUps eskapularrak beso batekin
	TRX	Rowing	Rowing beso batekin	Pullover alderantzikatua
		Rowing heltze zabalarekin	Rowing horizontala beso batekin	PullUps eskuadran
		Rowing heltze itxiarekin	Flys alderantzikatuak	PullUps taldekatuak "agrupados"
		Rowing horizontala	Y grieko alderantzikatuak	PullUps loto
		Egun on	"Alrededor del mundo"	PullUps horizontalak
		Y grekoa		
BULARRA	MATERIALIK GABE	PushUp	Wax on PushUps	Straddle forward lean
		PushUp belaunetan	Flys belaunikoz eta beso batekin	Superman PushUps
		PushUp inklinatua	Bular PushUps	Stadler hold
		PushUp deklinatuak	PushUps barran	PushUps esku batekin
		PushUp barreren gainean	PushUps txaloekin	Flys
		PushUp Atlas	PushUps inklinatuak beso batekin	Stadler PushUps
		Lizard pushups	Flys beso batekin	
		PushUps errebotatzen	Archer pushups	
		Divebomber pushups	Sliding plank	
	TRX	PushUp	Flys inklinatuak	PushUps asimetrikoak
		PushUp inklinatua	Flys gurutzatuak	Bernie PushUps
		PushUp beso bakarrarekin	PushUps esekiduran	PushUps beso batekin
		Peck deck	PushUps eskalatzaileak	Puajshups esplosiboak
		Flys	PushUp isometrikoa	Superman PushUps
SORBALDAK, BESOAK ETA BESAURREAK	MATERIALIK GABE	Shoulder taps	Paretean bertikala	Handstand pushups paretean
		Kanpo errotazioak Plank-en	Wall walks	Shoulder taps paretean
		Pike PushUp	Eskuadra PushUps alderantzikatua	Backbend handstand pushups
		Back press supinoak	Straddle sit PushUps	Handstand pushups
		PushUps heltze estuarekin	Wall pushups	Alboko elebazioak
		Plank pushbacks	WAX OFF PushUps	Dips barra paraleloetan
		Tricep bench dips	Wall walk laterala	Trizeps extentsioa sokarekin
		Tricep dips	Tricep dips hanka garaiekin	Chin up
		Bizeops Curl-a beso bat belaunean dugula	PushUps heltze estuagoarekin	Commando PullUps
		Curl eserita (gomarekin)	Trizeps extentsioa	ChinUp horizontala beso batekin
		Bizeps Curl-a	Diamond pushups	Bizepsentzat arrauna beso batekin
		Plank-a behatzekin	Bizepsentzat arrauna	Headbangers (agarre supino)
			ChinUp horizontala	PushUps behatzekin
			Plank PushUps	Headbangers (heltze pronoarekin)
	TRX	Triceps dips	Trizeps extentsioa	Press militarra alderantzikatua
		PushUps heltze estuarekin	Tricep dips hanka garaiekin	Diamond PushUps
		Ostikada atzeraka heltze supinoarekin	Shoulder Press	Press eta extentsioa
		Belauniko, trizeps extentsioa	Kanpo errotazietatik L-ra	Rotaciones exteernas
		Bizeps Curl-a	Barne rotazioetatil L-ra	Curl gurutzatuak
		Kanpo errotazioak	Press laterala	Curl-ak bularreruntz
			Curl laterala	
			Arrauna heltze supinoarekin	
CORE ETA ESTABILIZADOREAK	MATERIALIK GABE	Plank	Roll downs	V-crunches
		Tortsiak eserita	Sliding crunches	Kickers
		Plank dinamikoa	Plank laterala dinamikoa	Wall plank
		Plancha extendida	Pole climbers	Aldaka altxaketak eserita
		Russian twists	Hollow rock	L-twists
		Hollow boy hold	Plank-etik a plantxara	Bizkar extentsioa, extentsioan
		Wall hip raise	Bizkar extentsioa	Arkua
		Down dog plank	Hanka altxatzeak buruz behera	Plank buruz behera
		Arkua beso batekin	Good morning	Bela dinamikoa
		Plantxa dinamikoa		
	TRX	Crunch laguntzarekin	Atomic cruch	Plank laterala (dinamikoa)
		Crunch	Atomic cruch oblikuoa	Plank laterala cruch-arekin
		Plank	Eskalatzailea	Sit up
		Ripper	Penduloa	Oblikuoak zutik
		Rollout	Pike plank	"Limpiaparabrisas"
			Pike	Eskuadra
			Plank bikoitza	Eskuadra crunch-ekin
			Russian twists	Bela
			Plank laterala (estatikoa)	
ARIKETA FUNTZIONAL GEHIAGO	TRX	German hang	Handwalk	Pulldown errotazioarekin
		Squat + Rowing	Hegazkina saltoarekin	PushUps eta Crunch esekiduran
		Patinatzailea hanka gurutzatuekin	Lunges knee strike-ekin	Pulldown beso batekin eta errotazioarekin
		Hanken elebazioa alderantzizko irekierarekin	Pulldown & press	German hang & back lever
		Atomic pushups	Burpee hanka baten gainean	

IRIZPIDEAK - ARGIBIDEAK

INDAR SAIO BATEN ADIBIDEA:

Naiara 17 urteko neska bat da eta Esku Pilotako indar entrenamendua egin behar du gaurko saioan.

Esku pilotak oinarrizko fasean "Errepikapenak 2" metodoa erabiltzen du adibidez indar maximoa entrenatzeko eta gaur metodo horrekin jorratuko dugu entrenamendua.

Beraz "Errepikapenak 2" metodoko ezaugarri guztiak aplikatuko dizkiot nahi dudan ariketei:

Intentsitatea (%70-80), errepikapenak (6-12), serieak (3-5), errekuperaketa (2'-5'), abiadura (ahal den handiena) eta izaera (serieko ahal diren errepikapen gehienak).

Hurrengo ariketak aukeratuko ditut: Hankak eta ipurdia (Pistol Squat TRX-arekin aukeratzen dut, Naiarak 6-12 errepikapen artean aritzeko horrelako ariketa bat behar duelako), bizkarra (Australian PullUps hankak luzaturik eta orpotan), bularra (PushUp inklinatua)

Core eta estabilizatzaileak entrenatzeko beste metodo bat aukeratuko dut: Isometriko maximoa eta ariketa bati aplikatuko dizkiot bere ezaugarriak:

Intentsitatea (%100), errepikapenak (2), serieak (1-5), iraupena (3"-6") eta errekuperaketa (5" errepikapenen artean eta 90" serieen artean).

Core eta estabilizatzaileak entrenatzeko erabiliko dudan ariketa Plank TRX-arekin izango da.

INTENTSITATEA KALKULATZEKO MODU EZBERDINAK:

Egun intentsitatea kalkulatzeko era ezberdinak daude, eta gure indarrako entrenamenduak zentzu bat har dezan interesantea litzateke jakitea zein intentsitaterekin egiten dugun lan; hortaz, hona hemen modu batzuk:

1.- RM-arekin: RM-a errepikapen gorenari egiten dio erreferentzia eta karga sudmaximoak kalkulatuz egiten dira ariketak. Press Banca, sentadilak... egiteko pisua kalkulatzen dira RM-ak. Situazioa dela medio zaila da honekin lan egitea denek ez daukatelako pisuarekin lan egiteko aukerarik eta ez dugu hau sakonduko; hala ere, norbaitek erabili badezake... aurrera.

2.- RIR metodoa: norbanakoaren esfortzuaren pertzeptzioarekin egiten da lana. Zintzotasunak garrantzi handia dauka metodo honetan. Ez dugu sakonduko, egoerarengatik zaila izan daitekeelako. Hala ere, sakondu nahi izanez gero aurrera.

3.- Gauzatzeko abiaduran oinarritutako metodoa: azken urteetan garrantzi asko hartu duen metodoa.

4.- Gure beste proposamena:

Errepikapenen bidez bideratu entrenamendua; ez da metodorik zehatzena baina situazioa dela medio erraztasun haundienarekin lan egiteko aukera bezala ikusten dugu.

Adibide praktiko batekin adieraziko dugu:

Gaur bizkarreko ariketa bat egin behar dugu, eta ez dakigu zein ariketarekin egokitu dezakegun gure ariketa behar dugun intentsitatera. Beraz, gure ariketen proposamenean ariketa guztiak 3 mailatan banandurik daudenez (lehen maila, erdi-maila eta goi-maila) lehen mailako ariketa batekin hasiko naiz; Australian PullUps (belaunen flexio eta oin zoruak ezarrita) adibidez, eta serie bakoitzean lortzen diren errepikapenekin hurrengo seriearen ariketa berdin mantenduko dut, zaildu egingo dut edo erraztu egingo dut (saiatuz ariketa guztiekin lan berdina edo oso antzekoa egiten).

Entrenatuko dugun metodoa "Errepikapenak 2" metodoa izango da, beraz, %70-80 arteko intentsitatea bilatzen dugu eta errepikapenak 6-12 artekoak diren metodo honetan. 5 serie egingo ditugu eta serie bakoitzean lortzen den errepikapen zenbakiaren arabera hurrengo serieko ariketa modifikatu beharko dut; hau da, serie batean gure errepikapen tarteko errepikapen gorena lortzen badut (12) hurrengo serieko ariketa zaildu egingo dut, errepikapenen arteko zenbaki bat lortzen badut (7,8,9,10,11) hurrengo seriean ariketa berdina mantenduko dut eta errepikapen minimoa edo gutxiagokoa lortzen badut (6 edo azpitik) hurrengo serieko ariketa erraztu behar dut.

Maialen Australian PullUps (belaunen flexioak oinak zoruak ezarrita) ariketarekin hasiko da 6-12 errepikapenekin lan egiten.

1. seriea: Australian PullUps (belaunen flexio eta oi zoruak ezarrita). Lortutako Errepikapenak: 12 (beraz, hurrengo seriean ariketa zaildu behar da).

2. seriea: Australian PullUps (hankak luzarturik eta orpotan). Lortutako errepikapenak: 12 (beraz, hurrengo seriean ariketa zaildu behar da).

3. seriea: PullUps. Lortutako errepikapenak: 6 (beraz, hurrengo seriean ariketa erraztu behar da).

4. seriea: Australian PullUps (hankak luzarturik eta orpotan). Lortutako errepikapenak: 9 (beraz, hurrengo seriean ariketa mantendu behar da).

5. seriea: Australian PullUps (hankak luzarturik eta orpotan). Lortutako errepikapenak: 7 (beraz, hurrengo seriean ariketa zaildu beharko litzateke baina bizkarreko serieak bukatu dira).

Hurrengo entrenamenduan lehen mailako ariketa batekin hasi beharrean, erdi-mailako ariketa batekin hasiko naiz, lehena errazegia egin zaiolako Maialeni. Eta hortik aurrera errepikapenen bidez bideratuko ditut hurrengo seriak.

Hurrengo taulan, entrenamendu metodologia bakoitzak indar mota bakoitzean zenbateko eragina edo zenbateko efektu magnitudea duen ikus daiteke

	Hipertrofia	I. maximoa	I. Esplosiboa	Defizita	Erreflexu miotatikoa
Intentsitate Maximoa 1	*	**	***	***	
Intentsitate Maximoa 2	**	***	**	**	
Errepikapenak 1	***	***	*	*	
Errepikapenak 2	****	**	*		
Errepikapenak 3	***		*		
Metodo mixtoa (Piramidea)	**	**	*	*	
Kontzentriko hutsa		*	**	**	
Isometrikoa	*	**	*	**	
Eszentrikoa		***		***	
Pliometria			***	**	**
Esfortzu dinamikoak		*	**	**	

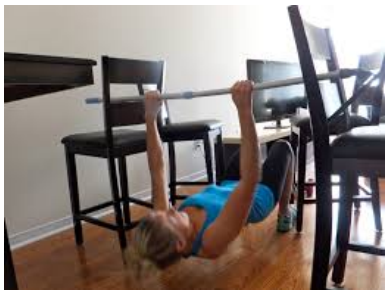
MATERIALAREKIKO AHOLKUAK

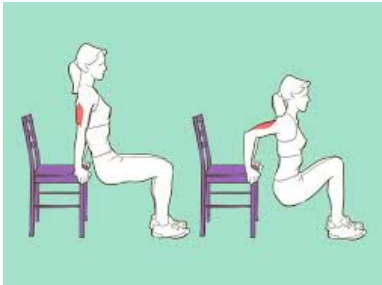
Ariketa hauek etxean egiteko errazak dira; hala ere, material aholku edo adibide batzuk emango dizkizugu:

Australian PushUps-ak egiteko barra bat behar dugu, baina barrarik ez badugu, bi aulkiren artean erratza makil edo beste edozein motatako makil bat jarriz ariketa egin ahal izango dugu.

Australian PushUps-ak egiteko mahai bat erabiliz egin dezakegu ere, edo parke bateko edozein barrarekin.

Fondoak egiteko aulkiak, kutxa egonkorrak... erabili ditzakegu.





AHOLKU GEHIAGO

Indarra lantzeko ariketen bateria taula proposamenean, ariketen izenak besterik ez dira agertzen. Ariketa bakoitza sakonago ikusi nahi izanez gero liburu eta weborri ugari dago lagungarri. Gomendio bezela gutxi batzuk izendatuko ditugu; hala ere, hauek baino askoz ere gehiago daude eta ariketak ondo esplikatuta dauden liburu eta weborri asko daude (gaztelaniaz eta ingelesez dira gehienak):

- BCNTraining (Youtube)
- Entrénate. Todo lo que necesitas saber para estar en forma. Domingo Sánchez
- Guía de los movimientos de musculación DESCRIPCIÓN ANATÓMICA; Frederic Delavier

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

BCNTraining. (2020). Como ENTRENAR en CASA con MATERIAL BÁSICO. Bideo Artxiboa. https://www.youtube.com/watch?v=NShPsh7NQj0

Delavier, F. (2001). GUÍA DE LOS MOVIMIENTOS DE MUSCULACIÓN: DESCRIPCIÓN ANATÓMICA. Paidotribo.

Fernandez de Jauregi, D. (2001). Entrenatzaile eta irakasleentzako fitxa didaktikoak: Prestakuntza Fisikoa. Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak. https://www.gipuzkoa.eus/documents/882543/2354697/prestakuntzafisikoa.pdf/7f253177-fd9c-deef-82ae-0b429e181ea4

O.Bompa, T., & A.Buzzichelli, C. (2019). PERIODIZACIÓN: TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO. Tutor.

Sánchez, D. (2013). ENTRÉNATE: TODO LO QUE NECESITAS PARA ESTAR EN FORMA (3rd ed.). Prowellness.

Sánchez, D. (2016). MUJER EN FORMA: EL RETO. Prowellness.

W.Coburn, J. (2014). MANUAL NSCA. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL. Paidotribo.