**ASTEARTEA**

-Exerita (20' ariketa - 10' deskanso) x 10

-Desekilibrau baloiakin:

(10 esku batekin - 10 bestiakin) x 3

-Desekilibrau gomakin (1-1-1-1):

(10 aurrea-atzea) x 2

(10 kruzau) x 2

*Beroketakin segi (sentadilla monopodal, ...)*

-Saltuak

+ 10 aurreaka bi hankakin

+ 10 albozka bi hankakin (5-5)

+ 10 aurreaka zig-zag

+ Aurreko dana berriz

+ 10 aurreaka hanka batekin (5-5)

+ 10 albozka hanka batekin - kanpokua (5-5)

+ 10 albozka hanka batekin - barrokua (5-5)

+ 10 txiki hanka batekin estilo tiro (5-5)

+ 10 ertain hanka batekin estilo tiro (5-5)

+ 10 handi hanka batekin estilo tiro (5-5)

**OSTEGUNA**

-Exerita (20' ariketa - 10' deskanso) x 10

-Desekilibrau baloiakin:

(10 esku batekin - 10 bestiakin) x 2

-Desekilibrau gomakin (1-1-1):

(10 aurrea-atzea) x 2

(10 kruzau) x 1

*Beroketakin segi (sentadilla monopodal, ...)*

-Saltuak

+ 10 aurreaka bi hankakin

+ 10 albozka bi hankakin (5-5)

+ 10 aurreaka zig-zag

+ Aurreko hirurak berriz

+ 10 aurreaka hanka batekin (5-5)

+ 10 albozka hanka batekin - kanpokua (5-5)

+ 10 albozka hanka batekin - barrokua (5-5)

+ 10 txiki hanka batekin estilo tiro (5-5)

+ 10 ertain hanka batekin estilo tiro (5-5)

+ 10 handi hanka batekin estilo tiro (5-5)

**OSTIRALA**

-Exerita (20' ariketa - 10' deskanso) x 8

-Desekilibrau baloiakin:

(10 esku batekin - 10 bestiakin) x 1

-Desekilibrau gomakin:

(10 aurrea-atzea) x 1

(10 kruzau) x 1

*Beroketakin segi (sentadilla monopodal, ...)*

-Saltuak

+ 10 aurreaka bi hankakin

+ 10 albozka bi hankakin (5-5)

+ Aurreko biak berriz

+ 10 aurreaka hanka batekin (5-5)

+ 6 albozka hanka batekin - kanpokua (3-3)

+ 6 albozka hanka batekin - barrokua (3-3)

+ 6 txiki hanka batekin estilo tiro (3-3)

+ 6 ertain hanka batekin estilo tiro (3-3)

**PARTIDOTAN**

-Exerita (20' ariketa - 10' deskanso) x 5

-Desekilibrau baloiakin:

(10 esku batekin - 10 bestiakin) x 1

-Desekilibrau libre:

(10 aurrea-atzea) x 1

(10 kruzau) x 1

*Beroketakin segi (sentadilla monopodal, ...)*

-Saltuak

+ 10 aurreaka bi hankakin

+ 10 albozka bi hankakin (5-5)

+ 10 aurreaka hanka batekin (5-5)

+ 6 txiki hanka batekin estilo tiro (3-3)

+ 6 ertain hanka batekin estilo tiro (3-3)