

1 astea

Metaketa mesozikloa
1go mikrozikloa - Karga

Astelehena korrika 50' (5'30 min/km)

Asteartea ATSEDEN EGUNA

Asteazkena korrika 60'
(5'15 min/km)

Osteguna ATSEDEN EGUNA

Ostirala korrika 70'
(5'30 min/km)

Larunbata ATSEDEN EGUNA

Igandea korrika 80'
(50 min 5'30 min/km-a
+ 20 min 5'00 min/km-a
+ 10 min 4'30 min/km-a)

2 astea

Metaketa mesozikloa
2. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 65'
(5'30 min/km)
+ indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 70'
(5'15 min/km)

Ostirala ATSEDEN EGUNA

Larunbata korrika 40'
(5'30 min/km)
+ luzatze ariketak

Igandea korrika 90'
(60 min 5'30 min/km-a
+ 20 min 5'00 min/km-a
+ 10 min 4'30 min/km-a)

3 astea

Metaketa mesozikloa
3. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 50'
(5'30 min/km)
+ indartze ariketa

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 50'
(5'20 min/km)

Ostirala ATSEDEN EGUNA

Larunbata korrika 30'
(5'30 min/km)
+ luzatze ariketak

Igandea korrika 75'
(50 min 5'30 min/km-a
+ 15 min 5'00 min/km-a
+ 10 min 4'30 min/km-a)

4 astea

Metaketa mesozikloa
4. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 65'
(5'20 min/km)
+ indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa
+ 2 x 15' (4'20 min/km)
errek: 10min (5'40 min/km)
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA

Larunbata Korrika 40'
(5'20 min/km)

Igandea korrika 95'
(60 min 5'30 min/km-a
+ 25 min 5'00 min/km-a
+ 10 min 4'30 min/km-a)

5 astea

Metaketa mesozikloa
 5. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 70'
 (5'20 min/km)
 + Indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa + 3 x 10'
 (4'15 min/km) errek: 5min
 (5'20 min/km)
 + 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Larunbata Korrika 40'
 (5'20 min/km)

Igandea Korrika 100'
 (60 min 5'30 min/km-a
 + 25 min 5'00 min/km-a
 + 15 min 4'30 min/km-a)

6 astea

Metaketa mesozikloa
 6. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea Korrika 70'
 (5'00 min/km)
 + Indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa + 6 x 5'
 (4'15 min/km) Errek: 3 min
 (5'15 min/km)
 + 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Larunbata Korrika 45'
 (5'30 min/km)

Igandea Korrika 105'
 (60 min 5'30 min/km-a
 + 30 min 5'00 min/km-a
 + 15 min 4'30 min/km-a)

7 astea

Metaketa mesozikloa
 7. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 50'
 (5'30 min/km)
 + Indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa + 5 x 3'
 (4'15 min/km) Errek: 2 min
 (5'15min/km)
 + 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Larunbata Korrika 40'
 (5'30 min/km)

Igandea 10km -ko testa
 Helburua: sub 45 min

8 astea

Tranformazio mesozikloa
 8. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 60'
 (5'30 min/km)
 + indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 20'
 (5'30 min/km) + 2x[3x
 (1'30'' indartsu egoeran
 (5'00 min/km) errek: jaitsiera
 trotean) errek multzoen artean:
 3min]+ korrika 15'

Ostirala ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Larunbata 20' beroketa + 3 x 3000m
 (4'25 min/km) rec: 2' motel
 + 10' lasaitasunera itzuli

Igandea korrika 90'
 (60 min 5'30 min/km-a
 + 20 min a 5'00 min/km-a
 + 10 min 4'30 min/km-a)

9 astea

Trasformazio mesozikloa
 9. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20' beroketa
 + 4 x 2000m (4'20/km)
 errek: 1'30'' motel
 + 10' lasaitasunera itzuli

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 20' + 2x (4x (min bat indartsu egoeran + jaitsiera trotean errek)) errek multzoen artean: 3min + korrika 20'

Ostirala ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Larunbata korrika 30'
 (5'30 - 6'00 min/km)

Igandea korrika 105'
 (60' 5'20 min/km-a
 + 30' 5'00 min/km-a
 + 15' 4'30 min/km-a)

10 astea

Trasformazio mesozikloa
 10. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20'beroketa
 + 4 x 3000m errek: 1'30''
 (4'05-10/km) motel
 + 10' lasaitasunera itzuli

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 70'
 (40 min 5'30 min/km-a
 + 20 min 5'00 min/km-a
 + 10 min 4'30 min/km-a)

Ostirala ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Larunbata korrika 30'
 (5'30 - 6'00 min/km)

Igandea 25-28km-ko korrika:
 20' beroketa + 3x5km
 @4'50 r/5' suabe
 + 5-10' lasaitasunera itzuli

11 astea

Trasformazio mesozikloa
 11. mikrozikloa - Testa/Lehia

Astelehena ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Asteartea Korrika 50'
 (5'30 min/km)
 + indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna Korrika 20'
 (5'30 min/km)
 + 3 x 4000m (4'30 min/km)
 errek: 2' motel
 + 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Larunbata korrika 30'
 + luzatze ariketak

Igandea Maratoi erdiko testa
 Helburua: 1h40'00

12 astea

Trasformazio mesozikloa
 12. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 40'
 (5'40 min/km)

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 20'
 + 2x[4x (45'' indartsu igoeran errek: jaitsiera trotean) errek: multzoen artean: 3')
 + korrika 20'

Ostirala ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Larunbata 20'beroketa + 6x 1000
 (4'15 min/km) errek: min
 1 motel
 + 10' lasaitasunera itzuli

Igandea Korrika 90'
 (40 min (5'15 min/km)
 + 20min (4'30-4'40 min/km)
 + 10 min (5'15 min/km))

13 astea

Egite mesozikloa

13. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 50'

Asteazkena ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Osteguna 20'beroketa+ 3x 2000
(4'20 min/km) erre: 3min
motel + 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata Korrika 40'
(5'30 - 6'00 min/km)

Igandea 15' beroketa
+ 2x6000: 1go 4'50-55/km
+ 2. 5'/km)
+ 5' lasaitasunera itzuli

14 astea

Egite mesozikloa

14. mikrozikloa - Lasterketa

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20'beroketa
+ 5x 500 (4'15 min/km)
erre: 1'
+ 10' lasaitasunera itzuli

Asteazkena Korrika 30'

Osteguna ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata 25' korrika leuna + 3x100m progresioan

Igandea

Maratones hay muchas, San Sebastián solo hay una