

1 astea

Metaketa mesozikloa
1go mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea Korrika 50'
(5'00 min/km)
+ Indartze ariketak

Asteazkena 20' beroketa (5'30 min/km)
+ 2 x 15' (4'40 min/km)
errek: 10' erritmo leuna
(5'30 min/km)
+ 10' lasaitasunera itzuli

Osteguna Korrika 50' (5'00 min/km)

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata 20' beroketa. (5'20 min/km)
+ 5 x 5' (4'15 min/km)
errek: 3' erritmo leuna
(5'30 min/km)
+ 10' lasaitasunera itzuli

Igandea Korrika 60'
(45 min a 5'00 min/km
eta 15 min a 4'00 min/km)

2 astea

Metaketa mesozikloa
2. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea Korrika 60' (5'00 min/km)
+ Indartze ariketak

Asteazkena 20' beroketa (5'20 min/km)
+ 2 x 20' (4'40 min/km)
errek: 10' erritmo leuna
(5'30 min/km)
+ 10' lasaitasunera itzuli

Osteguna Korrika 60'
(4'45 min/km)

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata 20' beroketa (5'15 min/km)
+ 7 x 3' (4'15 min/km)
errek: 2' erritmo leuna
(5'30 min/km)
+ 10' lasaitasunera itzuli

Igandea Korrika 80'
(60min a 5'15 min/km
eta 20 min 4'05 min/km)

3 astea

Metaketa mesozikloa
3. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 40'
(5'00 min/km)
+ Indartze ariketak

Asteazkena 20' beroketa (5'30 min/km)
+ 3x 10' (4'40 min/km)
errek: 5' erritmo leuna
(5'30 min/km)
+ 10' lasaitasunera itzuli

Osteguna Korrika 40'
(5'00 min/km)

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata 20' beroketa + 10 x 2'
(4'15 min/km) errek: 1' erritmo
leuna (5'30 min/km)
+ 10' lasaitasunera itzuli

Igandea Korrika 60'
(45 min (5'15 min/km)
+ 15 min (4'05 min/km))

4 astea

Metaketa mesozikloa
4. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea Korrika 60'
(4'45 min/km)
+ Indartze ariketak

Asteazkena 20' beroketa
+ 2x [4x (1'30 igoeran
(4'30 min/km aprox.)
errek: jaitsiera leuna)
errek: 3' multzoen artean]
+ 20'

Osteguna Korrika 70'
(4'40 min/km)

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata 20' beroketa
+ 2x (4', 3', 2', 1')
(4'05 min/km) errek:
denbora berdina erritmo
leuan
+ 10' lasaitasunera itzuli

Igandea Korrika 95'
(60 min (5'15 min/km)
+ 20min (4'30 min/km)
+ 15 min (4'05 min/km))

5 astea

Metaketa mesozikloa
5. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea Korrika 70'
(4'45 min/km)
+ Indartze ariketak

Asteazkena 20'beroketa + 2x [4x
(1'30 igoeran (4'30 min/km
aprox.) erre: jaitsiera leuna)
erre: 3' multzoen artean]
+ 20'

Osteguna korrika 75'
(4'40 min/km)

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata 20'beroketa
+ 4x 7' (4'15 min/km)
erre: 3' erritmo leuna
+ 10' lasaitasunera itzuli

Igandea Korrika 100'
(60 min (5'00 min/km)
+ 25min (4'30 min/km)
+ 15 min (4'05 min/km))

6 astea

Metaketa mesozikloa
6. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20'beroketa + 2x [8x (30''
(4'30 min/km aprox.) igoeran
erre: jaitsiera leuna) erre:
3' multzoen artean]
+ 20'

Asteazkena Korrika 75'
(4'45 min/km)

Osteguna 20'beroketa + 6x 5'
(4'00 min/km) erre:
2' erritmo leuna
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata Korrika 60'
(4'30 min/km)
+ indartze ariketak

Igandea korrika 105'
(60 min (5'00 min/km)
+ 30 min (4'30 min/km)
+ 15 min (4'05 min/km))

7 astea

Tnasformazio mesozikloa
7. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 50'
(5'00 min/km)

Asteazkena korrika 60'
(5'00 min/km)
+ Indartze ariketak

Osteguna 20'beroketa + 5x 3'
(3'45 min/km) erre:
3' erritmo leuna
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata korrika 40'
(4'45 min/km)
+ luzatze ariketak

Igandea 10km-ko testa:
Helburua: sub40 min

8 astea

Transformazio mesozikloa
8. mikrozikloa - Talka

Astelehena Korrika 50' suabe

Asteartea ATSEDEN EGUNA

Asteazkena 20'beroketa + 3x 4000m
(4'05 min/km) erre: 2'30''
+ 10' lasaitasunera itzuli

Osteguna Korrika 60'
(4'30 min/km)
+ indartze ariketak

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata 20'beroketa + 4x 2000m
(3'50 min/km) erre: 1'30''
+ 10' loasaitasunera itzuli

Igandea korrika 90'
(mendiz edo zirkuituz,
igoerak eta jaitsierekin)

9 astea

Transformazio mesozikloa
9. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20'beroketa
+ 4x 3000m (4'00 min/km)
errek: 2'
+ 10' lasaitasunera itzuli

Asteazkena Korrika 60'
(4'40 min/km)

Osteguna 20'beroketa
+ 8x 1000m (3'50 min/km)
errek: 1'
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata Korrika 40'
(4'40 min/km)
+ Indartze ariketak

Igandea Korrika 105'
(60 min (5'00 min/km)
+ 25min (4'30 min/km)
+ 15 min (5'15 min/km))

10 astea

Transformazio mesozikloa
10. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea Korrika 50'
(20' erdikoak 30" @4'10 -
1'30 @4'45)

Asteazkena korrika 70'
(40' @4'40 min/km)
+ Indartze ariketak

Osteguna 20'beroketa + 5x 2000m
(3'55 min/km) errek: 1'30''
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata 20'beroketa+ 2x [6x
(500m(1'52''-1'49'')
errek: 45'') errek: 3' multzoen
artean]
+ 10' lasaitasunera itzuli

Igandea Korrika 25-28km: 20' Cal
+ 3x5km @4'10-15" r/5' lasai
+ 5-10' lasaitasunera itzuli

11 astea

Transformazio mesozikloa
11. mikrozikloa - Testa/lehia

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 60'
(4'30 min/km)

Asteazkena 20'beroketa
+ 8x 1000m (3'50 min/km)
errek: 1'
+ 10' lasaitasunera itzuli

Osteguna Korrika 50'
(4'30 min/km)

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata Korrika 30'
+ luzatze ariketak

Igandea Maratoi erdiko testa
Helburua: 1h23'00

12 astea

Transformazio mesozikloa
12. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea Korrika 40'

Asteazkena Korrika 70'
(40' @4'40 min/km)

Osteguna 20'beroketa
+ 2x3000m (3'55/km)
errek: 90 seg.
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata 20'beroketa + 2x [5x (1' igoeran
(4'30 min/km aprox.)
errek: jaitiera motela)
errek: 3' multzoen artean]
+ 15' (5'00 min/km)

Igandea Korrika 105'
(60 min (5'00 min/km)
+ 25min (4'30 min/km)
+ 15 min (5'15 min/km))

13 astea

Egite mesozikloa

13. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea Korrika 50'

Asteazkena 20' beroketa
+ 4x2000 (4'10-4'05/km)
errek: 2'30''
+ 10' lasaitasunera itzuli

Osteguna korrika 75'

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata korrika 40'
+ Lasterketa teknika

Igandea 15' beroketa
+ 2x6000: 1° 4'05-4'/km
+ 2° 4'12-15/km
+ 5' lasaitasunera itzuli

14 astea

Egite mesozikloa

14. mikrozikloa - lasterketa

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20' beroketa
+ 6x 500 (3'50 min/km)
errek: 1'
+ 10' lasaitasunera itzuli

Asteazkena Korrika 30'

Osteguna ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata 25' korrika lasaia
+ 3x100m progresioan

Igandea

Maratones hay muchas, San Sebastián solo hay una