

1 astea

Metaketa mesozikloa
1go mikrozikloa - Karga

Astelehena korrika 50'
(6'00 min/km)

Asteartea ATSEDEN EGUNA

Asteazkena korrika 60'
(5'40 min/km)

Osteguna ATSEDEN EGUNA

Ostirala korrika 70'
(6'00 min/km)

Larunbata ATSEDEN EGUNA

Igandea korrika 80'
(50 min 6'00 min/km-ra
+ 20 min 5'45 min/km-ra
+ 10 min 5'30 min/km-ra)

2 astea

Metaketa mesozikloa
2. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 65'
(6'00 min/km)
+ indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 70'
(5'40 min/km)

Ostirala ATSEDEN EGUNA

Larunbata korrika 40'
(6'00 min/km)
+ luzatze ariketak

Igandea korrika 90'
(60 min 6'00 min/km-a
+ 20 min 5'45 min/km-a
+ 10 min 5'30 min/km-a)

3 astea

Metaketa mesozikloa
3. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 50'
(6'00 min/km)
+ indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 50'
(5'45 min/km)

Ostirala ATSEDEN EGUNA

Larunbata Korrika 90'
(60 min 6'00 min/km-a
+ 20 min 5'40 min/km-a
+ 10 min 5'30 min/km-a)

Igandea ATSEDEN EGUNA

4 astea

Metaketa mesozikloa
4. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 65'
(5'50 min/km)
+ Indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa+ 2 x 12'
(5'25 min/km) errek:
10min (5'50 min/km)
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

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

Igandea korrika 95'
(60 min 6'00 min/km-a
+ 25 min 5'40 min/km-a
+ 10 min 5'15 min/km-a)

5 astea

Metaketa mesozikloa
 5. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 70'
 (6'00 min/km)
 + Indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa
 + 3 x 8' (5'15 min/km)
 Errek: 3min (6'00 min/km)
 + 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

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

Igandea Korrika 100'
 (60 min 6'00 min/km -a
 + 25 min 5'40 min/km-a
 + 15 min 5'25 min/km-a)

6 astea

Metaketa mesozikloa
 6. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 70'
 (6'00 min/km)
 + Indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa
 + 5 x 5' (4'45 min/km)
 Errek: 3 min(5'40 min/km)
 + 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Larunbata Korrika 45'
 (5'50 min/km)

Igandea Korrika 105'
 (60 min 6'00 min/km-a
 + 30 min 5'40 min/km-a
 + 15 min 5'25 min/km-a)

7 astea

Metaketa mesozikloa
 7. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20' beroketa
 + 4 x 3' (4'40 min/km)
 Errek: 2 min 5'40 min/km)
 + 10' Lasaitasunera itzuli

Asteazkena ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Osteguna ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Ostirala Korrika 45' (5'40 min/km)

Larunbata ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Igandea 10km-ko testa
 Helburua: sub52 min

8 astea

Tranformazio mesozikloa
 8. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 60' (5'50 min/km)
 + Indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa
 + 8 x 1000m (4'40 min/km)
 errek: 2' motel
 + 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
 + luzatze ariketak

Larunbata Korrika 50'
 (6'00 min/km)

Igandea korrika 90'
 (60 min 5'50 min/km-a
 + 20 min 5'30 min/km-a
 + 10 min 5'10 min/km-a)

9 astea

Trasformazio mesozikloa
9. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20' beroketa
+ 3 x 2000m (4'40/km)
errek: 1'30'' motel
+ 10' lasaitasunera itzuli

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 20' + 2x
(4x (min 1 igeran indartsu
+ jaitsiera trotean errek))
errek multzoen artean:
3min + korrika 15'

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata korrika 40'
(6'10 min/km)

Igandea korrika 95'
(60 min 5'50 min/km-a
+ 20 min 5'30 min/km-a
+ 15 min 5'10 min/km-a)

10 astea

Trasformazio mesozikloa
10. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20' beroketa
+ 3 x 3000m errek: 1'30''
(4'30/km) motel
+ 10' lasaitasunera itzuli

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna Korrika 70'
(40 min 5'40 min/km-a
+ 20 min 5'20 min/km-a
+ 10 min 5'40 min/km-a)

Ostirala Korrika 30'
(6'00 min/km)

Larunbata ATSEDEN EGUNA

Igandea 25km-ko lasterketa:
20' beroketa
+ 3x5km @5'35-5'40 r/5' suabe
+ 5-10' lasaitasunera itzuli

11 astea

Trasformazio mesozikloa
11. mikrozikloa - Testa/Lehia

Astelehena ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Asteartea korrika 50'
(6'00 min/km)
+ Indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 20' (5'40 min/km)
+ 8x1000m (4'40min/km)
errek: 2' motel
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala Korrika 20' + 2x [4x (30''
igoeran indartsu errek: jaitsiera
trotean) errek multzoen artean:
3') + korrika 20'

Larunbata ATSEDEN EGUNA

Igandea Maratoi Erdiko testa
Helburua: Sub 1h50'00

12 astea

Trasformazio mesozikloa
12. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 45'
(6'00 min/km edo
motelago)

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa.
+ 3x 2000 (4'30-4'35 min/km)
errek: min 1 motel
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata Korrika 90'
(60 min 5'40 min/km-a
+ 20 min 5'30 min/km-a
+ 10 min 5'40 min/km-a)

Igandea ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

13 astea

Egite mesozikloa

13. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 60'
(6'00 min/km edo motelago)

Asteazkena ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Osteguna 20'beroketa
+ 3x 1500 (4'40 min/km)
errek: 2'30" motel
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata ATSEDEN EGUNA

Igandea 15' beroketa
+ 2x6000: 1go 5'30/km
+ 2. 5'43/km)
+ 5' lasaitasunera itzuli

14 astea

Egite mesozikloa

14. mikrozikloa - Lasterketa

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20'beroketa
+ 5x 400 (5'15 min/km)
errek: 1'
+ 10' lasaitasunera itzuli

Asteazkena ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Osteguna korrika 30'
(6'00 min/km
edo motelago)

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata ATSEDEN EGUNA

Igandea

Maratones hay muchas, San Sebastián solo hay una