

1 astea

Metaketa mesozikloa
1go mikrozikloa - Karga

Astelehena korrika 50' (6'30 min/km)

Asteartea ATSEDEN EGUNA

Asteazkena korrika 60'
(6'30 min/km)

Osteguna ATSEDEN EGUNA

Ostirala korrika 70'
(6'30 min/km)

Larunbata ATSEDEN EGUNA

Igandea korrika 80'
(50 min 6'40 min/km-a
+ 20 min 6'20 min/km-a
+ 10 min 6'00 min/km-a)

2 astea

Metaketa mesozikloa
2. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 65'
(6'30 min/km)
+ indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 70'
(6'30 min/km)

Ostirala ATSEDEN EGUNA

Larunbata korrika 40'
(6'30 min/km)
+ luzatze ariketak

Igandea korrika 80'
(50 min 6'40 min/km -a
+ 20 min 6'20 min/km-a
+ 10 min 6'00 min/km-a)

3 astea

Metaketa mesozikloa
3. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 50'
(6'30 - 7'00 min/km)
+ indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 50'
(6'30 - 7'00 min/km)

Ostirala ATSEDEN EGUNA

Larunbata korrika 80'
(50 min 6'40 min/km-a
+ 20 min 6'20 min/km-a
+ 10 min 6'00 min/km-a)

Igandea ATSEDEN EGUNA

4 astea

Metaketa mesozikloa
4. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 65'
(6'30 min/km)
+ indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa
+ 2 x 12' (6'30 min/km)
Errek: 10min (6'00 min/km)
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata korrika 40'
(6'30 min/km)

Igandea korrika 90'
(60 min 6'30 min/km-a
+ 20 min 6'10 min/km -a
+ 10 min 5'50 min/km-a)

5 astea

Metaketa mesozikloa
5. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 70'
(6'30 min/km)
+ indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa + 3 x 8'
(6'15 min/km) Errek: 3min
(6'40 min/km)
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata Korrika 45'
(6'30 min/km)

Igandea Korrika 90'
(60 min 6'30 min/km-a
+ 20 min 6'10 min/km-a
+ 10 min 5'50 min/km-a)

6 astea

Metaketa mesozikloa
6. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea Korrika 70'
(6'30 min/km)
+ indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa
+ 5 x 5' (5'50 min/km)
Errek: 3 min(6'30 min/km)
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata Korrika 45'
(6'30 min/km)

Igandea Korrika 80'
(50 min 6'40 min/km-a
+ 20 min 6'20 min/km -a
+ 10 min 6'00 min/km-a)

7 astea

Metaketa mesozikloa
7. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20' beroketa
+ 4 x 3' (5'45 min/km)
Errek: 2 min (6'30 min/km)
+ 10' lasaitasunera itzuli

Asteazkena ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Osteguna ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Ostirala Korrika 45'
(6'30 min/km)

Larunbata ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Igandea 10km-ko testa
Helburu: 1h10'00

8 astea

Trasformazio mesozikloa
8. mikrozikloa - Karga

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 40'
(6'30 min/km)
+ indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20' beroketa
+ 6 x 1000m (5'45 min/km)
errek: 2' motel
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata korrika 50'
(6'30 min/km)

Igandea korrika 90'
(60 min 6'30 min/km-a
+ 20 min 6'10 min/km-a
+ 10 min 5'50 min/km-a)

9 astea

Trasformazio mesozikloa
9. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20' beroketa
+ 3 x 1500m (5'30 min/km)
errek: 1'30'' motel
+ 10' lasaitasunera itzuli

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 15' + 2x (3x (min bat
indartsu igoeran + jaitsiera
trotean errek)) errek multzoen
artean: 3min + korrika 15'

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata Korrika 40'
(6'30 - 7'00 min/km)

Igandea Korrika 95'
(60 min 6'30 min/km-a
+ 20 min 6'10 min/km-a
+ 15 min 5'50 min/km-a)

10 astea

Trasformazio mesozikloa
10. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20' beroketa
+ 3 x 1500m (5'30 min/km)
errek: 1'30'' motel
+ 10' lasaitasunera itzuli

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna Korrika 15'
+ 2x (3x (min 1 indartsu igoeran
+ jaitsiera trotean errek))
errek multzoen artean: 3min
+ korrika 15'

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata Korrika 30'
(6'30 - 7'00 min/km)

Igandea 25km-ko lasterketa:
20' beroketa + 3x5km @6' km
r/5' suabe
+ 5-10' lasaitasunera itzuli

11 astea

Trasformazio mesozikloa
11. mikrozikloa - Talka

Astelehena ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Asteartea Korrika 50'
(6'30 min/km)
+ indartze ariketak

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna korrika 20' (6'00 min/km)
+ 4 x 2000m (5'30min/km)
errek: 2' motel
+ 10' lasaitasunera itzuli

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

Larunbata ATSEDEN EGUNA

Igandea Maratoi Erdiko testa
Erritmo konstantea

12 astea

Trasformazio mesozikloa
12. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 45'
(6'30 min/km edo motelago)

Asteazkena ATSEDEN EGUNA

Osteguna 20'beroketa+ 6x1000
(5'50 min/km) errek:
min 1 motel
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata korrika 70'
(40 min 6'30 min/km-a
+ 20 min 6'10 min/km-a
+ 10 min 5'50 min/km-a)

Igandea ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

13 astea

Egite mesozikloa
13. mikrozikloa - Indarberritzea

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea korrika 60'
(6'30 min/km edo motelago)

Asteazkena ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Osteguna 20'beroketa
+ 3x 1500 (6'00 min/km)
errek: 2'30" motel
+ 10' lasaitasunera itzuli

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata ATSEDEN EGUNA

Igandea 15' beroketa
+ 2x6000: 1go 5'50/km
+ 2. 6'-6'10/km)
+ 5' lasaitasunera itzuli

14 astea

Egite mesozikloa
14. mikrozikloa - Lasterketa

Astelehena ATSEDEN EGUNA

Asteartea 20'beroketa
+3x 400 (5'45 min/km)
errek: 1'
+ 10' lasaitasunera itzuli

Asteazkena ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

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

Ostirala ATSEDEN EGUNA
+ luzatze ariketak

Larunbata ATSEDEN EGUNA

Igandea




MARATÓN
SAN SEBASTIÁN
DONOSTIAKO
MARATOIA

Maratones hay muchas, San Sebastián solo hay una