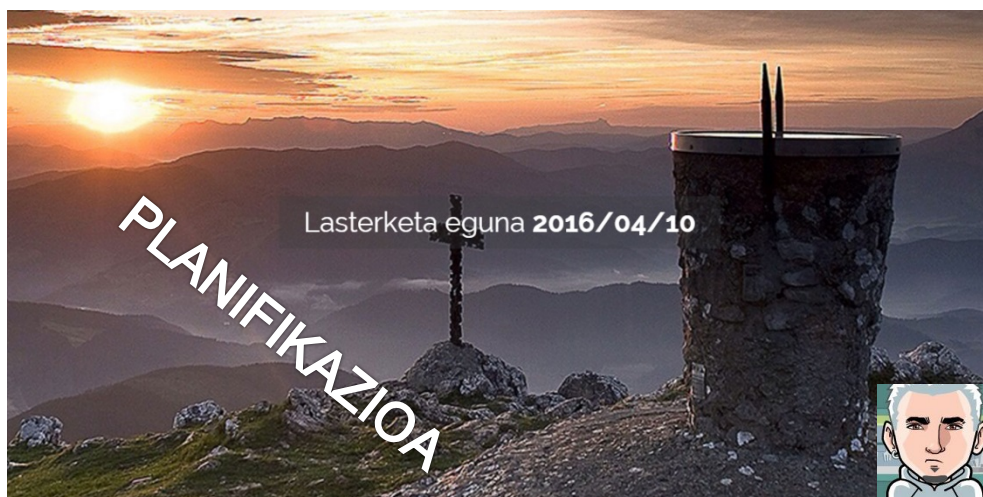
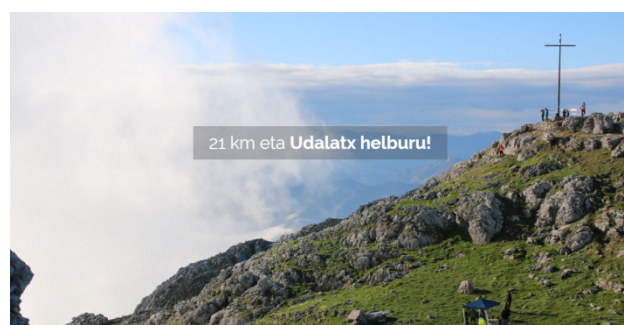
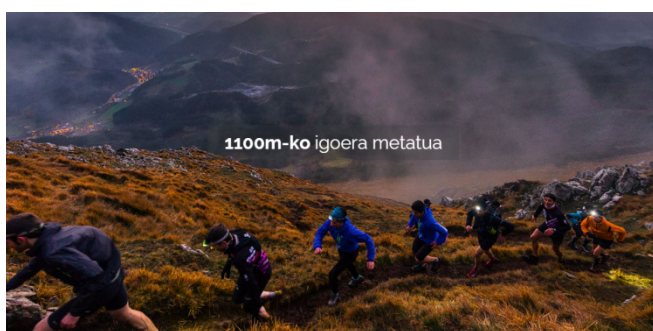




Lasterketa eguna jarrita dago eta dagoeneko izena eman det, UUFFFFFF!!!!
Entrenatzen hasi beharko det, ez naiz geldirik egon, baina, zehazten joan beharko det gelditzen zaizkidan hilabeteak.

URTARRILLA_16				OTSAILA_16				MARTXOA_16				APIRILA_16			
A		18	25	1	8	15	22	29		7	14	21	28		4
A		19	26	2	9	16	23		1	8	15	22	29		5
A		20	27	3	10	17	24		2	9	16	23	30		6
O		21	28	4	11	18	25		3	10	17	24	31		7
O		22	29	5	12	19	26		4	11	18	25		1	8
L		23	30	6	13	20	27		5	12	19	26		2	9
I		24	31	7	14	21	28		6	13	20	27		3	10
ZBT.		1	2	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	11	12
				ACUMULACIÓN				TRANSFORMACIÓN				REALIZACIÓN			
				METATU				ERALDATU				GAUZATU			

12 aste ditut ongi prestatzeko lasterketa, oraindik beste bi datu garrantzitsu falta zaizkit, luzera eta gora behera zenbatekoa den,....., argi dago 21km eta 1100m igoera metatua .



Zein entrenamentu mota egin beharko det? Momento eta aldi bakoitzean berea egin behar da. Entrenamentu horiek intentsitate batean egitea komenigarri da eta intentsitate horiek neurtzeko herraminta errezena pultsometroa da, berak bihotz taupadak emanago dizkit eta horrekin neurria.

Aldez aurretik esfortzu froga bat egina daukat, bertan azalduko zaizkit intentsitate mugak edo erresistentzia lantzeko ditudan aukera ezberdinak.

Horrela ez bada (nire gomendioa egitea da), badet aukeraren bat muga horiek lortzeko. Horietako bat Karvonen formula erabiliaz izango da, beste bat Cooper testa egin, bertan eginiko metro kopurua, bihotz taupada gorenena jasoaz eta beste indikatzaile batzuekin lotu dezaket.

Informazio giza Excel hau Karvonen formula erabili ahal izateko: (barruan klik egin eta zure datuak sartu, adina eta bihotz taupadak atsedenean)

Frecuencia cardiaca: CORRER		Edad	P.Reposo	Intensidad	SIST.METABOLICO	MET	ZONA	Calorias Gastadas
119	133	32	50	50 - 60%	AERÓBICO RECUPERACIÓN	1,0 - 1,9	ZONA 0	2kcal/min
134	147			61 - 70%	AERÓBICO EXTENSIVO (BAJO)	2,0 - 3,0	ZONA 1	4kcal/min
148	154			71 - 75%	AERÓBICO EXTENSIVO (ALTO)	3,1 - 6,0	ZONA 2	7kcal/min
155	167			76 - 85%	AERÓBICO INTENSIVO	6,1 - 8,0	ZONA 3	10kcal/min
169	174			86 - 90%	UMBRAL	8,1 - 11,0	ZONA 4	13kcal/min
176	180			91 - 94%	ANAERÓBICO EXTENSO	11,1 - 14,0	ZONA 5	17kcal/min
181	188			95 - 100%	ANAERÓBICO INTENSO	>14,1	ZONA 6	>17kcal/min

METATU atala, hitzak dion bezala kilometroak **METATU** behar ditugu. Intentsitatea altuei ez kasu handirik egin eta bai egiten dudana bolumenari. Bolumen honek emango dit aurrerago egingo ditudan tirada luzeagoak eta intentsoagoak ongi egiteko eta gorputzak ongi asimilatzeke. Horrek ez du esan nahi ez ditudala bihotz taupada altuko saiorik egingo, baina bai aurrekoa esandakoari lehentasuna eman.

Aurrerago entrenamentu horietan eginiko bolumena **ERALDATUKO** degu, beraz entrenamentu biziagoak sartuko ditugu, oraindik konpetiziora iritsi gabe, nahiz eta frogaren bat egiteko aukera izan bidean. Azkenik **GAUZATU** atalera iritsiko gara, bertan zehaztasunakin landuko ditugu saioak.

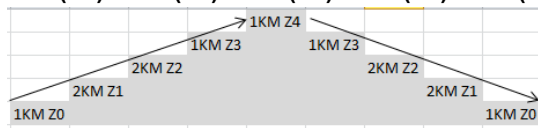
Beraz **PLANIFIKAZIOA** burutzerako orduan **MEG** sistema erabiliko degu, gazteleraz **ATR** deiturikoa.

Entrenamentu mota bat, **OIKO** a landuko det (oinez + korrika). Azken finean mendi lasterketa bat dena korrika egitea zaila da eta gainera Udalaitez bezalako mendi bat aurrean dudanean zailagoa. Beraz entrenamentu luzetxoago hau asteburutan egingo det (denbora gehiago izaten dut eta inguruko mendietara joateko aukera izan dezaket).

Portzentai hauetan ekingo diot %40 OI + %60 KO, aurrerago %30 OI+%70 KO ra pasatuz.

Asteazken zehar egunak motzagoak direla eta, askotan mendira joaterik ez daukat, beraz asfaltoan edo pistetan egingo ditut entrenamenduak. Bi izango dira egin beharrekoak:

- Lasterketa jarraia ertaina (**L.J.L.**): 12km kin hasiko naiz eta astero igoaz 14km egitera iritsiko naiz. Intentsitatea: $4\text{km}(Z1-Z2)+6/8(Z2-Z3)+2\text{KM}(Z2-Z1)$ intentsitateak progresiboki igoko ditut.
- Lasterketa aldakorra (**L.A.**) (hemen klasikoak izan diren fartlek, interval training dira). Nik piramide batzuk egingo ditut. 13km takoa izango da. Intentsitatea: $1\text{km}(Z0)+2\text{KM}(Z1)+2\text{KM}(Z2)+1\text{KM}(Z3)+1\text{KM}(Z4)+1\text{KM}(Z3)+2\text{KM}(Z2)+2\text{KM}(Z1)+1\text{KM}(Z0)$

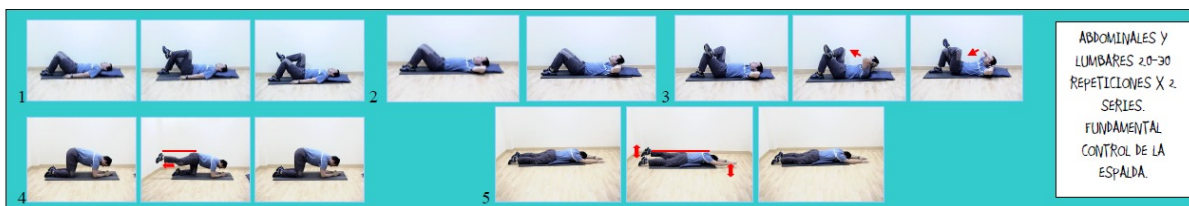


Bestetik hankak kargatuak ditudanean beste ariketa mota bat egitea komeni zait (entrenamendu gurutzatua), mendian ez urruntzeko mendiko bizikleta pixkat sartuko det, baina, gozatzen ibiltzeko egingo det, ordu pare bat.

INDARRA, pixkat beharko det edo asko, ez det gimnasia joan nai, etxean egingo ditut hainbat ariketa: Abdominalak/lunbareak/ Besoak /Hankak

Berotu apur bat bizikleta estatikoan/mobilitate artikularra/

ADIBIDE BAT:



Atsedena noiz sartuko det, bai bai, atsedena aktiboa igandeko luzeak eragin dizkidan kargak uxatzeko eta asteartean atsedena osoa. Ostiralean ere, familia eta lagunekin elkartzeko momentua izango det (eta hidratazio pixkat egin bide batez).

Zerbait falta zait, zergatik usten ditut beti bukaerarako **LUZAKETAK**, uufff aspergarriak, baina egin beharrekoak, egunero 10'.

Gogoratu behar det indarra eta luzaketak lantzea oso garrantzitsua dela, askotan nire kontu etxean kostatzen bazait, gimnasia joatea pentsatu beharko det, bertako adituak emango dizkit nondik norakoak.

Asteko plana, hau izan daiteke, lehen lau astetarako:

METATU						
ASTELEHEN A	ASTEARTE A	ASTEAZKEN A	OSTEGUN A	OSTIRAL A	LARUNBAT A	IGANDEA
Atsedeen aktiboa: 30' bizikleta estatikoa Z0 + INDARRA	A T S E D E N A	L.J.L. 12km 14km 4km(Z1-Z2) + 6/6/8/8km (Z2-Z3) + 2KM(Z2-Z1) + INDARRA	L.A. 13km	A T S E D E N A	MENDIA 70/80/90/9 0' KO Gora behera txikikoa eta dena korrika egiteko Media: Z2_Z3 EDO MENDIKO BIZIKLET A 120'	MENDIA 90/100/110/12 0' OIKO % 40/40/30/30 OI + % 60/60/70/70 KO Gorabehera: 1600-2000m Tontor bat Media: Z2
LUZAKETAK 10'						

ADIBIDEREN BAT:



Ez dago aitzakiarik goazeeeeeen... NON GOGOA HAN ZANGOAAA!!!

(prestaketa hau ez da hasiberrientzat)