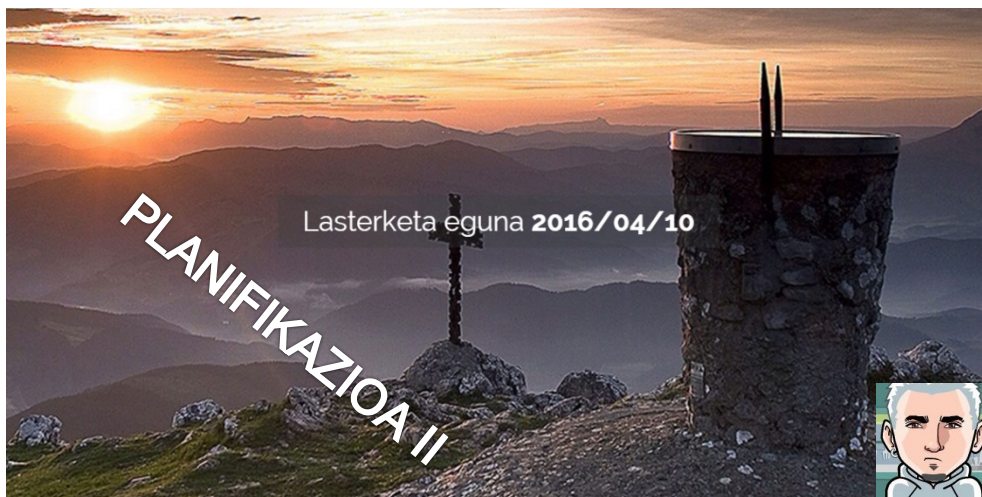




Aurreko atalean **Metatua** lantzen ibili zinen. Orain, **ERALDATU** atalera pasako zara. Hurrengo 3 asteri ekingo diozu. Aurreko astetan landutakoari forma ematen joango zara.



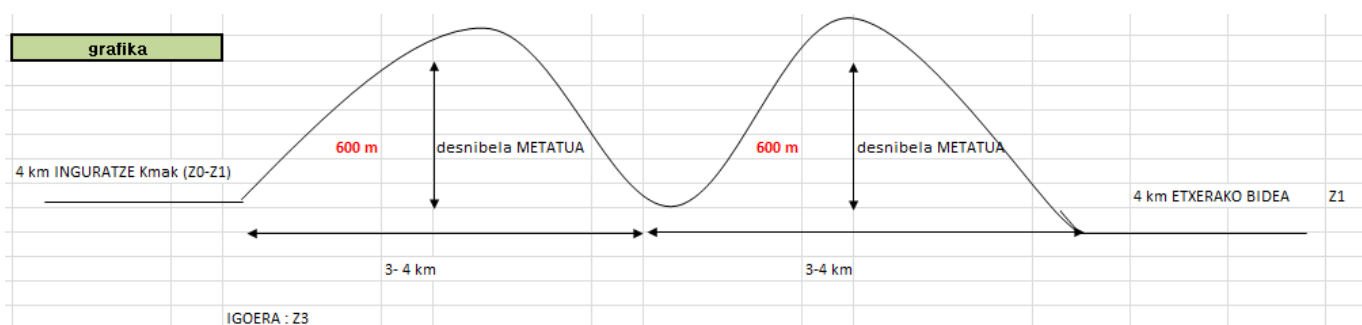
	URTARRILLA_16				OTSAILA_16				MARTXOA_16				MARTXOA_16			
A	18	25	1	8	15	22	29		7	14	21	28		4		
A	19	26	2	9	16	23			1	8	15	22	29		5	
A	20	27	3	10	17	24			2	9	16	23	30		6	
O	21	28	4	11	18	25			3	10	17	24	31		7	
O	22	29	5	12	19	26			4	11	18	25		1	8	
L	23	30	6	13	20	27			5	12	19	26		2	9	
I	24	31	7	14	21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

Beraz entrenamentuak Arrasate_Udalatx mendi lasterketari lotuagoak egongo dira, asteburuko entrenamentuak luzera maximora iritsiz eta korrikako atala handituz, noski oinezkoa txikiagotuz.

Konpetiziora iritsi aurreko pausuak dira, nahiz eta frogaren bat egiteko aukera izan bidean. **Nik kasu honetan Otsailaren 28 an dagoen KEDADAn parte hartzera gonbidatzen zaitut.**

Astean zehar egunak luzatzen hasiak dira eta mendira joateko aukera gehiago dituzu, beraz asfaltoan usten joango zara eta mendiko pistetan gehiago sartzen joan. Oraindik asfaltoko saio bat gutxienez mantenduko dezu.

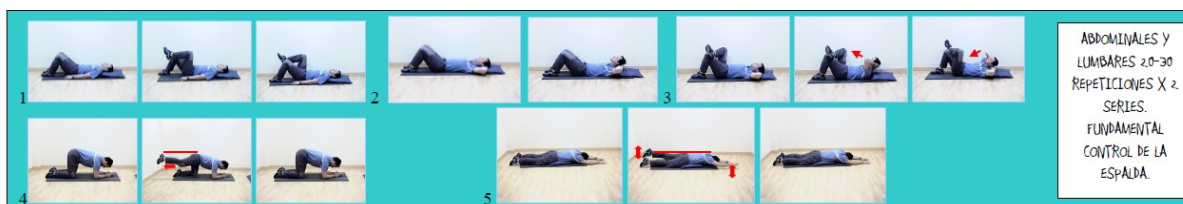
- Lasterketa jarraia ertaina(**L.J.L.**): 15km tako saio bat egingo dezu, beti neurri berdinekoa eta horrela hobekuntzak ikusteko aukera izango dezu. Intentsitatea: **3km(Z1-Z2)+10km (Z2-Z3)+2KM(Z2-Z1)**. Intentsitateak progresiboki igoko dituzu.
- Lasterketa aldakorra (**L.A.**) , kasu honetan mendian egingo dezu entrenamentu hau. Tobogan deitzen diogun entrenamentua.



Bestetik hankak kargatuak dituzunean beste ariketa mota bat egitea komeni zaizu (entrenamentu gurutzatua), menditik ez urruntzeko mendiko bizikleta pixkat sartuko dezu, baina, gozatzen ibiltzeko egingo dezu, ordu pare bat.

INDARRA: saioaren barruan sartuz gero, egokiagoa da indar ariketak lehenago egitea eta gero erresistentzia lana. Beroketa txiki bat egitea komenigarria da, ondoren abdominalak, lumbareak egin batez ere.

ADIBIDE BAT:

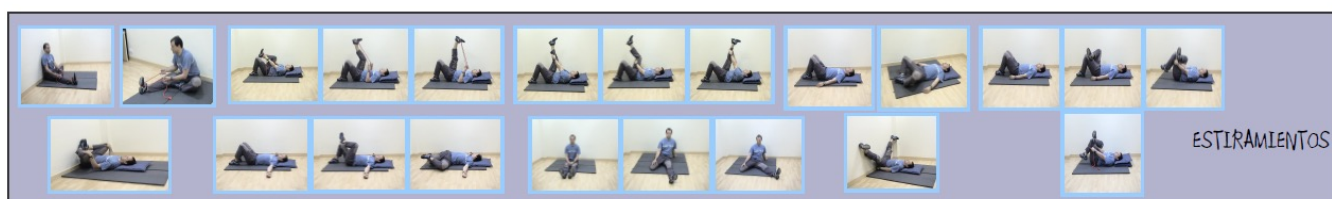


Gogoratu **LUZAKETAK** egin, egunero 10'.

Asteko plana, hau izan daiteke. HIRU astetarako:

ERALDATU						
ASTELEHEN A	ASTEARTE A	ASTEAZKEN A	OSTEGUN A	OSTIRAL A	LARUNBAT A	IGANDEA
Atsedena aktiboa: 30' bizikleta estatikoa Z0 + INDARRA	A T S E D E N A + INDARRA	L.J.L. 15km 3km(Z1-Z2) + 10km (Z2-Z3) + 2KM(Z2-Z1)	TOBOGAN	A T S E D E N A + INDARRA	MENDIA 90'KO Gora behera txikikoa eta dena korrika egiteko Media: Z2_Z3 EDO MENDIKO BIZIKLETA 120'	MENDIA 120' OIKO: %20 OI + %80 KO Gorabehera: 1600- 2000m Tontor bat Media: Z2
LUZAKETAK 10'						

ADIBIDEREN BAT:



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