



Azken atalean sartu gara, **Gauzatu** atalera pasako zara. Hurrengo 4 asteri ekingo diozu. Aurreko astetan landutakoari etekina ateratzeko bidea landuko degu.

Egutegian seguruenik beste lasterketaren bat sartuko dezu eta horrela bada aste horrek ezaugarri batzuk izan behar ditu.

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	6	7	7	8	9	10	11	11	12
		ACUMULACIÓN				TRANSFORMACIÓN				REALIZACIÓN					
		METATU				ERALDATU				GAUZATU					

Argi dago konpetizio erritmoak landu beharko ditugula eta entrenamentuak Arrasate_Udalaitz mendi lasterketarekin oso lotuak egongo dira.

Asteko plana, hau izan daiteke. Lasterketa duen astea:

GAUZATU						
ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Atsedeen aktiboa: 30' bizikleta estatikoa Z0	A T S E D E N A	SERIEAK: ASFALTOAN EDO PISTAN 2 EDO 3 SERIE 2000 METROKOAK GORA BEHERA TXIKIKOAK ETA Z3_Z4 RA IRITSIZ Serie artean 3' atsedena	<u>L.J.L.</u> <u>15km</u> 3km(Z1-Z2) + 10km (Z2-Z3) + 2KM(Z2-Z1)	A T S E D E N A	AKTIBAZIOA EGUNA KORRIKALDI LASAI BAT, AUKERAN ZIRKUITOKO IBILBIDEAN 30'	L A S T E R K E T A P R O G R A M A T U A
LUZAKETAK 10'						

Asteko plana hau izan daiteke. Lasterketarik ez duen astea:

GAUZATU						
ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Atsedeen aktiboa: 30' bizikleta estatikoa Z0	A T S E D E N A	SERIEAK: ASFALTOAN EDO PISTAN 2 EDO 3 SERIE 2000 METROKOAK GORA BEHERA TXIKIKOAK ETA Z3_Z4 RA IRITSIZ Serie artean 3' atsedena	<u>L.J.L.</u> <u>15km</u> 3km(Z1-Z2) + 10km (Z2-Z3) + 2KM(Z2-Z1)	A T S E D E N A	Ibilbidea landu. Hau da zirkuitoko zatiak konpetizio erritmora egin: A) Irteeratik – Udalaiz igo – jeitsi eta zuzenean helmugara. B) Udalaiz egin gabe eta Udalaiz irtenda zirkuitoa egin.	MENDIA 120' OIKO: %20 OI + %80 KO Media: Z2 Modu Lasaian eta gozatzen
LUZAKETAK 10'						

ADIBIDEREN BAT:

