

# 12 asteko plangintza

Ez dakizula zer egin edo nola antolatu entrenamendua duatloi bat prestatzeko? hurrengo plangintzan ideia bat ematen zaizu zure lehenengo duatloia prestatzeko 12 astetan.

Lehenengo eta behin:

- 1.- Mediku froga bat egin osasun arazoak baztertzeko.
- 2.- Posible baduzu norbait aurkitu entrenamendu-lagun bezala, batez ere bizikleta saioetarako.
- 3.- Bizikleta zure neurrietara moldatuta dagoela ziurtatu, baita erabiliko duzun material guztia ere [zapatilak, arropa...].
4. Plangintzan agertzen diren egunak orientagarriak dira, aldatzekotan beti utzi egun bat korrika saioen artean.
- 5.- Hurrengo asteko saioak egiteko prest ez bazara aurkitzen, errepikatu pasatakoa.

## 1. astea

Astelehen	Astearte	Asteazken	Ostegun	Ostiral	Larunbata	Igandea
<i>Lasterketa</i>		<i>Lasterketa</i>			<i>Bizikleta</i>	
Giltzaduren mugimendua + 10´ oinez + 3 x [3´korrika + 2´oinez] + 5´oinez + Luzaketak		Giltz.mug.+ 10´oinez + 3 x [3´korrika + 2´oinez] + 5´oinez + Luzaketak			Giltz.mug. + 40´ko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak	
Guztira:30´		Guztira: 30´			Guztira: 40´	

## 2. astea

Astelehen	Astearte	Asteazken	Ostegun	Ostiral	Larunbata	Igandea
<i>Lasterketa</i>		<i>Lasterketa</i>			<i>Bizikleta</i>	
Giltzaduren mugimendua + 10´ oinez + 3 x [3´korrika + 2´oinez] + 5´oinez + Luzaketak		Giltz.mug.+ 10´oinez + 4 x [3´korrika + 2´oinez] + 5´oinez + Luzaketak			Giltz.mug. + 40´ko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak	
Guztira:30´		Guztira: 35´			Guztira: 40´	

# 12 asteko plangintza

## 3. astea

Astelehen	Astearte	Asteazken	Ostegun	Ostiral	Larunbata	Igandea
<i>Lasterketa</i>		<i>Lasterketa</i>			<i>Bizikleta</i>	<i>Bizikleta</i>
Giltzaduren mugimendua + 10´ oinez + 4 x [3´ korrika + 2´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak  Guztira:35´		Giltz.mug.+ 10´ oinez + 4 x [4´ korrika + 2´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak  Guztira: 40´			Giltz.mug. + 40´ko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak  Guztira: 40´	Giltz.mug. + 40´ko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak  Guztira: 40´

## 4. astea

Astelehen	Astearte	Asteazken	Ostegun	Ostiral	Larunbata	Igandea
<i>Lasterketa</i>		<i>Lasterketa</i>			<i>Bizikleta</i>	<i>Bizikleta</i>
Giltzaduren mugimendua + 5´ oinez + 5 x [4´ korrika + 2´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak  Guztira:40´		Giltz.mug.+ 5´ oinez + 5 x [4´ korrika + 2´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak  Guztira: 40´			Giltz.mug. + 45´ko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak  Guztira: 45´	Giltz.mug. + 45´ko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak  Guztira: 45´

# 12 asteko plangintza

## 5. astea

Astelehen	Astearte	Asteazken	Ostegun	Ostiral	Larunbata	Igandea
<i>Lasterketa</i>		<i>Lasterketa</i>			<i>Bizikleta</i>	<i>Bizikleta</i>
Giltzaduren mugimendua + 5' oinez + 5 x [4' korrika + 1' oinez] + 5' oinez + Luzaketak		Giltz.mug.+ 5' oinez + 3 x [4' korrika + 1' oinez] + 10' oinez + Luzaketak			Giltz.mug. + ordu beteko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak	Giltz.mug. + ordu beteko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak
Guztira:35'		Guztira: 30'			Guztira: 60'	Guztira: 60'

## 6. astea

Astelehen	Astearte	Asteazken	Ostegun	Ostiral	Larunbata	Igandea
<i>Lasterketa</i>		<i>Lasterketa</i>			<i>Bizikleta</i>	<i>Bizikleta</i>
Giltzaduren mugimendua + 5' oinez + 4 x [5' korrika + 2' oinez] + 5' oinez + Luzaketak		Giltz.mug.+ 5' oinez + 3 x [5' korrika + 2' oinez] + 5' oinez + Luzaketak			Giltz.mug. + ordu beteko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak	Giltz.mug. + ordu beteko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak
Guztira:40'		Guztira: 30'			Guztira: 60'	Guztira: 60'

# 12 asteko plangintza

## 7. astea

Astelehen	Astearte	Asteazken	Ostegun	Ostiral	Larunbata	Igandea
<i>Lasterketa</i>		<i>Lasterketa</i>			<i>Bizikleta</i>	<i>Bizikleta</i>
Giltzaduren mugimendua + 5´ oinez + 3 x [8´ korrika + 2´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak		Giltz.mug.+ 5´ oinez + 3 x [8´ korrika + 2´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak			Giltz.mug. + ordu beteko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak	Giltz.mug. + ordu beteko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak
Guztira:40´		Guztira: 40´			Guztira: 60´	Guztira: 60´

## 8. astea

Astelehen	Astearte	Asteazken	Ostegun	Ostiral	Larunbata	Igandea
<i>Lasterketa</i>		<i>Lasterketa</i>			<i>Bizikleta</i>	<i>Bizikleta</i>
Giltzaduren mugimendua + 5´ oinez + 2 x [10´ + 1´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak		Giltz.mug.+ 5´ oinez + 2 x [10´ + 2´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak			Giltz.mug. + ordu bete ta 15´-ko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak	Giltz.mug. + ordu bete ta 15´-ko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak
Guztira:30´		Guztira: 30´			Guztira: 75´	Guztira: 75´

# 12 asteko plangintza

## 9. astea

Astelehen	Astearte	Asteazken	Ostegun	Ostiral	Larunbata	Igandea
<i>Lasterketa</i>		<i>Lasterketa</i>			<i>Bizikleta</i>	<i>Bizikleta</i>
Giltzaduren mugimendua + 10´ oinez + 3 x [10´ korrika + 2´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak		Giltz.mug.+ 10´ oinez + 3 x [10´ + 2´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak			Giltz.mug. + ordu bete ta 15´-ko irteera igoera bat sartuz erdibidean + Luzaketak	Giltz.mug. + ordu bete ta 15´-ko irteera igoera bat sartuz erdibidean + Luzaketak
Guztira: 50´		Guztira: 50´			Guztira: 75´	Guztira: 75´

## 10. astea

Astelehen	Astearte	Asteazken	Ostegun	Ostiral	Larunbata	Igandea
<i>Lasterketa</i>		<i>Lasterketa</i>			<i>Bizikleta</i>	<i>Bizikleta</i>
Giltzaduren mugimendua + 10´ oinez + 3 x [10´ korrika + 2´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak		Giltz.mug.+ 5´ oinez + 2 x [15´ korrika + 1´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak			Giltz.mug. + ordu bateko irteera igoera bat sartuz erdibidean + Luzaketak	Giltz.mug. + ordu bate ta 15´-ko irteera igoera bat sartuz erdibidean + Luzaketak
Guztira: 45´		Guztira: 40´			Guztira: 60´	Guztira: 75´

# 12 asteko plangintza

## 11. astea

Astelehen	Astearte	Asteazken	Ostegun	Ostiral	Larunbata	Igandea
<i>Lasterketa</i>		<i>Lasterketa</i>			<i>Bizikleta</i>	<i>Bizikleta</i>
Giltzaduren mugimendua + 10´ oinez + 2 x [15´ korrika + 2´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak		Giltz.mug.+ 5´ oinez + 2 x [20´ korrika + 1´ oinez] 5´ oinez + Luzaketak			Giltz.mug. + ordu bat ta 15´-ko irteera ahalik eta biderik leunenatik + Luzaketak	Giltz.mug. + ordu bat ta 15´-ko irteera igoera bat sartuz erdi bidean + Luzaketak
Guztira: 45´		Guztira: 50´			Guztira: 75´	Guztira: 75´

## 12. astea

Astelehen	Astearte	Asteazken	Ostegun	Ostiral	Larunbata	Igandea
<i>Lasterketa</i>		<i>Lasterketa</i>			<i>Bizikleta</i>	<i>Bizikleta</i>
Giltzaduren mugimendua + 10´ oinez + 2 x [20´ korrika + 2´ oinez] + 5´ oinez + Luzaketak		Giltz.mug.+ 5´ oinez + 30´ korrika + 3´ oinez + 15´ korrika + 5´ oinez + Luzaketak			Giltz.mug. + ordu bat ta 30´-ko irteera igoera bat sartuz erdibidean + Luzaketak	Giltz.mug. + ordu bat ta 30´-ko irteera igoera bat sartuz erdibidean + Luzaketak
Guztira:55´		Guztira: 60´			Guztira: 90´	Guztira: 90´

# 12 asteko plangintza

## GILTZADUREN MUGIMENDUA



