

KORRIKAN HASTEKO ANTOLAKETA

MAILA		HASTAPENA					
HELBURUA		"Korrika hastea, bukaerarako 20 minutuko korrikaldi bat egitea lortzea gelditu gabe."					
	ASTELEHENA	ASTEARTE	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
1.ASTE	40'-1h Paseoa (E1)	50 min Paseoa (E1), tartean sartu// 2minutuko 5 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	INDARRA 1.zirkuitua + PASEO E1 disfrute	40 minutu Paseoa (E1)	50 min Paseoa (E1), tartean sartu// 2minutuko 5 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	INDARRA 1.zirkuitua + PASEO E1 disfrute	1h Paseoa (E1-E2)
2.ASTE	1h paseoa E1	1h Paseoa (E1), tartean sartu// 4minutuko 5 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	INDARRA 2.zirkuitua + PASEO E1 disfrute	50 minutu Paseoa (E1)	50 min Paseoa (E1), tartean sartu// 4minutuko 5 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	INDARRA 2.zirkuitua + PASEO E1 disfrute	1h Paseoa (E1-E2)
3.ASTE							
4.ASTE							
MAILA		2.MAILA					
HELBURUA		"Korrika hastea, bukaerarako 30 minutuko korrikaldi bat egitea lortzea gelditu gabe".					
	ASTELEHENA	ASTEARTE	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
1.ASTE	1h Paseoa (E1), tartean sartu// 5minutuko 5 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	INDARRA 1.zirkuitua + PASEO E1 disfrute	PASEO E1 disfrute	1h Paseoa (E1), tartean sartu// 5minutuko 5 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	INDARRA 1.zirkuitua + PASEO E1 disfrute	1h Paseoa (E1), tartean sartu// 5minutuko 5 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	PASEO E1 DISFRUTE
2.ASTE	1h Paseoa (E1), tartean sartu// 10minutuko 3 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	INDARRA 2.zirkuitua + PASEO E1 disfrute	PASEO E1 ALDAPAK SARTZEN	1h Paseoa (E1), tartean sartu// 10minutuko 3 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	INDARRA 2.zirkuitua + PASEO E1 disfrute	1h Paseoa (E1), tartean sartu// 10minutuko 3 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	PASEO E1 DISFRUTE
3.ASTE							
4.ASTE							
MAILA		3.MAILA					
HELBURUA		"Korrika hastea, bukaerarako 40 minutuko korrikaldi bat egitea lortzea gelditu gabe".					
	ASTELEHENA	ASTEARTE	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
1.ASTE	1h Paseoa (E1), tartean sartu//10minutuko 3 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	INDARRA 1.zirkuitua + PASEO E1 disfrute	PSEO E1 ALDAPAK SARTZEN	1h Paseoa (E1), tartean sartu// 10minutuko 3 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	INDARRA 1.zirkuitua + PASEO E1 disfrute	1h Paseoa (E1), tartean sartu// 10minutuko 3 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	PASEO E1 DISFRUTE
2.ASTE	1h Paseoa (E1), tartean sartu// 15minutuko 3 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	INDARRA 2.zirkuitua + PASEO E1 disfrute	PSEO E1 ALDAPAK SARTZEN	1h Paseoa (E1), tartean sartu// 15minutuko 3 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	INDARRA 2.zirkuitua + PASEO E1 disfrute	1h Paseoa (E1), tartean sartu// 15minutuko 3 korrikaldi (E2n)//errekuperatu 4 min (E1n) korrikaldi artean	PASEO E1 DISFRUTE
3.ASTE							
4.ASTE							

INTENTSITATEAK

E1:
Oso lasai, esfortzu minimoa

E2:
Lasai, esfortzu pixka bat

E3:
Gogorra, exijitzen du

E4:
Oso Gogorra, efortzu oso gogorra

E5:
Oso oso gogorra, esfortzu máximoa