

	MAILA	HASTAPENA			ERRITMOAK	E1: Oso lasai, esfortzu minimoa	
	HELBURUA	Korrika hastea, bukaerarako 20 minutuko korrikaldi bat egitea lortzea gelditu gabe.				E2: Lasai, esfortzu pixka bat	
						E3: Gogorra, exijitzen du	
						E4: Oso Gogorra, efortzu oso gogorra	
						E5: Oso oso gogorra, esfortzu maximoa	
	HILABETE BATEKO PROGRESIOA						
	ASTELEHENA	ASTEARTE	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
1.ASTEA	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)
	MAILA	2. MAILA			ERRITMOAK	E1: Oso lasai, esfortzu minimoa	
	HELBURUA	Korrika hastea, bukaerarako 30 minutuko korrikaldi bat egitea lortzea gelditu gabe.				E2: Lasai, esfortzu pixka bat	
						E3: Gogorra, exijitzen du	
						E4: Oso Gogorra, efortzu oso gogorra	
						E5: Oso oso gogorra, esfortzu maximoa	
	HILABETE BATEKO PROGRESIOA						
	ASTELEHENA	ASTEARTE	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
1.ASTEA	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
	MAILA	3.MAILA			ERRITMOAK	E1: Oso lasai, esfortzu minimoa	
	HELBURUA	Korrika hastea, bukaerarako 40 minutuko korrikaldi bat egitea lortzea gelditu gabe.				E2: Lasai, esfortzu pixka bat	
						E3: Gogorra, exijitzen du	
						E4: Oso Gogorra, efortzu oso gogorra	
						E5: Oso oso gogorra, esfortzu maximoa	
	HILABETE BATEKO PROGRESIOA						
	ASTELEHENA	ASTEARTE	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
1.ASTEA	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