





ENTRENAMENDUEN ETA TOPAKETEN PLANGINTZA



Entrenamendu plangintza honetako ekintzetan parte hartzeko ezinbesteko baldintza da aurrez www.triatloiamaitedut.eus/erronka webguneko formularioa osatuta izatea eta "Prestaketa" ataleko edukia irakurrita izatea.

SP: Sprint distantzia

SSP: Super Sprint distantzia

		TOPAKETAK Entrenamenduak taldean eta saio gidatuak	PROBAK Oharrak eta Probak
HASIERA	Otsailak 14, lehen entrenamendu taula deskargatu eta martxan jartzeko prest!		
LEHENENGO FASEA: Entrenamendu errazak, oinarrizko eremuan E0-E1 intentsitatean.	1.go astea: Otsailak 14-20	Otsailak 20: "Lehen zalantzak argitu eta errepideko bizikletan ibiltzeko oinarrizko laguntza." Topaketa 9:30ean Zarautzen	
	2.go astea: Otsailak 21-27		
	3.go astea: Ots 28 - Mar 6		Triatloian federatzeko unea: Sprint triatloi proban parte hartu nahi dutenek triatloian federatzeko unea egokia da, Lekeitioko Sprint Triatloiko izen-emateak martxoan zabalduko baitira eta izena emateko federatuta egotea ezinbesteko baldintza baita.
	4.go astea: Martxoak 7-13		Zure oparia jasotzeko unea: Triatloia Maite Dut erronkako kamiseta + Oiartzun Bike ur-botila (bidoia) + Baserria KM0 hanburgesa bandeja Oiartzun Bike dendan jaso dezakezu doan. Honez gain bizikleta eta konponenteak erosteko kupoiak jasoko dituzu eta erronkako maillot eta tritrajea eskatzeko unea izango da.  
	5.go astea: Martxok 14-20	Bizikleta irteera taldean. Non eta noiz zehazteke.	
	6.go astea: Martxoak 21-27	Bizikleta irteera taldean. Non eta noiz zehazteke.	
	7.go astea: Mar 28 - Apir 3	Bizikleta irteera taldean. Non eta noiz zehazteke.	
BIGARRENKO FASEA: Entrenamenduen intentsitatea igoko dugu. Oinarrizko eremuan E2-E3. Triatloi simulazioa eta trantsizioak.	8.go astea: Apirilak 4-10	Bizikleta irteera taldean. Non eta noiz zehazteke.	
	9.go astea: Apirilak 11-17		
	10.go astea: Apirilak 18-24		
	11.go astea: Api 25 - Mai 1	(SSP) (SP) Maiatzak 1: Igeriketa itsasoan - saio gidatua : Saio gidatuaren ondoren Igeriketa + bizikleta + korrika entrenamendua taldean. Trantsizioen inguruko azalpenak (Getarian)	
HIRUGARREN FASEA: Entrenamenduen intentsitatea igoko dugu. E4-E5. Trantsizioa eta lehiaketa taktika/teknikak landuko ditugu.	12.go astea: Maiatzak 2-8		
	13.go astea: Maiatzak 9-15		
	14.go astea: Maiatzak 16-22		
	15.go astea: Maiatzak 23-29	(SSP) Maiatzak 29: Igeriketa + bizikleta + korrika entrenamendua taldean. Trantsizioen inguruko azalpenak (Donostian)	
16.go astea: Mai 30 - Eka 5	(SP) Ekainak 5: Igeriketa + bizikleta + korrika entrenamendua taldean. Trantsizioen inguruko azalpenak (Lekeition)		
LAUGARREN FASEA: Zorrozketa fasea. Entrenamenduaren karga jaitsi lehiaketa egunerako prest iristeko.	17.go astea: Ekainak 6-12	Super Sprint distantziarako prestaketaren amaiera.	(SSP) Ekainak 12: Donostiako triatloi herrikoa (Triku C.D.)  SSP
	18.go astea: Ekainak 13-19	Sprint distantziarako prestaketaren amaiera.	(SP) Ekainak 18: Lekeitioko Sprint Triatloia. (Garraitz T.E.)  SP

Ongi etorri triatleta Triatloia Maite Dugunon artera!

Bide hau egin baduzu, astero 3-5 egunez kirola eginez egon zara azken 5 hilabeteetan, eta ziur zure buruarekin hobeto sentitzen zarela eta ohitura osasungarri batzuk hartu dituzula. Gainera, triatloiarri beldur pixkat galduko zenion ziur, izan ere, aurrerantzean triatletatzat har dezakezu zure burua eta izena eman dezakezu zure gertuko triatloi elkarte batean. Ongi etorri triatleta Triatloia Maite Dugunon artera.

Gure egutegian zuen prestaketan modu egokian txertatzen direnak aukeratu ditugu. Dena den, hementxe duzu "EUSKAL HERRIKO DUATLOI HERRIKOEN ETA SPRINT ETA SUPERSPRINT DISTANTZIAKO TRIATLOIEN EGUTEGIA" zuk nahi duzun proba aukeratu dezazun!!

WWW.TRIATLOIAMAITEDUT.EUS