



ENTRENAMENDU GIDARI BURUZ

- > INDARTUZ PF-n XIII. Lasarte-Oria Bai ! Kross Herrikoian lagundu nahi izan dugu. Horretarako entrenamendu gida hau egin dugu, beste gauza batzuen artean.
- > Gida honen helburua ez da inoren errendimendu maila hobetzea. Hau da, ez da entrenamendu pertsonalizatu bat.
Gida honen helburua, ahalik eta jende kopuru handienari krossa ahal den modu osasuntsuenean burutzeko oinarritzko entrenamendu batzuk luzatzea da.
- > Gida honetan, lan tarte jakin batzuetan burutu beharreko minutu kopuru desberdinak azaltzen dira.
Lan tarte desberdinak bihotz maiztasunaren bidez zehaztutako eremu desberdinetan mugatuta daude. (Ikusi "Lan Tarteak").
- > Gida honetan 3 helburu proposatzen dira. Denbora gutxi dutenek lehen helburua betetzearekin nahikoa izango lukete.
Denbora gehiago dutenek helburu guztiak bete ditzakete entrenamendua osoagoa izateko.
- > Orokorrean, entrenamendu bakoitzaren aurretik beroketa txiki bat burutu behar da. Nahikoa dira 10' trote lasaian eta luzaketa labur batzuk egitea.
- > Honetaz gain, komenigarria da mediku ikusketa eginda izatea edo ahal bada urtean behin egitea, jarduera fisikoarekin lotuta azaldu daitezkeen arazoak ekiditeko.

INDARTUZ PF-REN LAGUNTZARI BURUZ

- > INDARTUZ PF-k XIII. Lasarte-Oria Bai ! Kross Herrikoian laguntzen du zerbitzu eta deskontu hauen bidez:

ZERBITZUAK

- > Nahi duen guztiarentzat XIII. Lasarte-Oria Bai ! Kross Herrikoian parte hartzeko entrenamendu gida hau eskaintzen da.

DESKONTUAK

- > Krossaren ondorengo bi asteetan karrerako dortsala ekartzen duen guztiarentzat %20ko deskontua egingo zaio fisioterapia zerbituan.
- > Kategoria absolutuan, lehen bi lasartearrentzat %25eko deskontua egingo zaio 6 hilabeteko prestakuntza fisikoan:
gizonezkoa / emakumezkoa absolutua eta gizonezkoa / emakumezkoa lasterketa egokituan.
Deskontua erabiltzeko epea 2009ko abenduaren 31n amaitzen da.
Lehen sailkatuak ezezkua emanaz gero, deskontua hurrengo lasartearrek erabili ahal izango dute.



6 ASTEKO PLANGINTZA OROKORRA

...: 39--44 ASTEAK:...

EGOKITZAPENA		INDARRA	1 HELBURUA	2 HELBURUA	3 HELBURUA	DENBORA	
1 A S T E A	AFG AEL	A S T E L ·	AUTOKARGA (20') ABDOMIN: 3 x 10 LUNBARRAK: 3 x 10 GLUTEOAK: 3 x 10 FONDOAK: 3 x 10	KORRIKA AEL 30' A1 30 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	65 minutu	
		A S T E A R ·	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	
	AFG AEL	A S T E A Z K ·	AUTOKARGA (20') ABDOMIN: 3 x 10 LUNBARRAK: 3 x 10 GLUTEOAK: 3 x 10 FONDOAK: 3 x 10	KORRIKA AEL 40' A1 40 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	75 minutu	
		O S T E G U N A	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	
	AFG AEL	O S T I R A L A	AUTOKARGA (20') ABDOMIN: 3 x 10 LUNBARRAK: 3 x 10 GLUTEOAK: 3 x 10 FONDOAK: 3 x 10	KORRIKA AEL 50' A1 50 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	85 minutu	
	AEM AEL	L A R U N B A T A I G A N D E A		KORRIKA AEM 30' A2 30 minutu	KORRIKA AEL 10' A1 10 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	55 minutu
			ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	



6 ASTEKO PLANGINTZA OROKORRA

...: 39--44 ASTEAK:...

KARGA		INDARRA	1 HELBURUA	2 HELBURUA	3 HELBURUA	DENBORA	
2 A S T E A	AFG AEL	A S T E L ·	AUTOKARGA (20' ABDOMIN: 3 x 10 LUNBARRAK: 3 x 10 GLUTEOAK: 3 x 10 FONDOAK: 3 x 10	KORRIKA AEL 40' A1	LUZAKETAK	75 minutu	
				40 minutu	15 minutu		
	AEM AEL	A S T E A R ·		KORRIKA AEM 40' A2	KORRIKA AEL 20' A1	LUZAKETAK	75 minutu
			40 minutu	20 minutu	15 minutu		
		A S T E A Z K ·	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA
	AFG AEL	O S T E G U N A	AUTOKARGA (20' ABDOMIN: 3 x 10 LUNBARRAK: 3 x 10 GLUTEOAK: 3 x 10 FONDOAK: 3 x 10	KORRIKA AEL 50' A1	LUZAKETAK	85 minutu	
				50 minutu	15 minutu		
	AEM AEL	O S T I R A L A		KORRIKA AEM 50' A2	KORRIKA AEL 20' A1	LUZAKETAK	85 minutu
			50 minutu	20 minutu	15 minutu		
	AEL	L A R U N B A T A I G A N D E A		KORRIKA AEL 60' A1	LUZAKETAK	75 minutu	
			60 minutu	15 minutu			
		A I G A N D E A	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA



6 ASTEKO PLANGINTZA OROKORRA

...: 39--44 ASTEAK:...

KARGA		INDARRA	1 HELBURUA	2 HELBURUA	3 HELBURUA	DENBORA	
3 A S T E A	AFG AEL	ASTEL	AUTOKARGA (20') ABDOMIN: 3 x 15 LUNBARRAK: 3 x 15 GLUTEOAK: 3 x 15 FONDOAK: 3 x 15	KORRIKA AEL 50' A1 50 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	85 minutu	
	RFLA-AE AEM	ASTARR	BEROKETA 10' suabe aldapara gerturatzeko 10 minutu	ALDAPAK RFAE-LA 8 x 1' igoera A3 mantentzen Atsedena: 2' oso mantso jaisten 25 minutu	KORRIKA AEM 40' A2 40 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	90 minutu
		ASTEAZK	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA
	AFG AEL	OSTEGUNA	AUTOKARGA (20') ABDOMIN: 3 x 15 LUNBARRAK: 3 x 15 GLUTEOAK: 3 x 15 FONDOAK: 3 x 15	KORRIKA AEL 60' A1 60 minutu	LUZAKETAK 15 minutu		95 minutu
	RFLA-AE AEM	OSTIRALA	BEROKETA 10' suabe aldapara gerturatzeko 10 minutu	ALDAPAK RFAE-LA 10 x 1' igoera A3 mantentzen Atsedena: 2' oso mantso jaisten 30 minutu	KORRIKA AEM 30' A2 30 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	85 minutu
		ARRUNBATA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA
	AEM	IGANDEA		KORRIKA AEM 60' A2 60 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	75 minutu	



6 ASTEKO PLANGINTZA OROKORRA

...: 39--44 ASTEAK:...

KARGA		INDARRA	1 HELBURUA	2 HELBURUA	3 HELBURUA	DENBORA	
4 A S T E A	AFG AEL	ASTEL	AUTOKARGA (20') ABDOMIN: 3 x 15 LUNBARRAK: 3 x 15 GLUTEOAK: 3 x 15 FONDOAK: 3 x 15	KORRIKA AEL 50' A1 50 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	85 minutu	
	RFLA-AE AEM	ASTARR	BEROKETA 10' suabe aldapara gerturatzeko 10 minutu	ALDAPAK RFAE-LA 10 x 1' igoera A3 mantentzen Atsedena: 2' oso manto jaisten 30 minutu	KORRIKA AEM 30' A2 30 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	85 minutu
		ASTEAZK	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA
	U ANAE AEL	OSTEGUNA		KORRIKA U ANAE 4 x 2 KM U ANAE / 3' trote oso lasaia 50 minutu	KORRIKA AEL 20' A1 20 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	85 minutu
	AFG AEL	OSTIRALA	AUTOKARGA (20') ABDOMIN: 3 x 15 LUNBARRAK: 3 x 15 GLUTEOAK: 3 x 15 FONDOAK: 3 x 15	KORRIKA AEL 70' A1 70 minutu	LUZAKETAK 15 minutu		105 minutu
		LARUNBATA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA
	AEM	IGANDA		KORRIKA AEM 70' A2 70 minutu	LUZAKETAK 15 minutu		85 minutu



6 ASTEKO PLANGINTZA OROKORRA

...: 39--44 ASTEAK:...

KARGA		INDARRA	1 HELBURUA	2 HELBURUA	3 HELBURUA	DENBORA	
5 A S T E A	AFG AEL	ASTEL	AUTOKARGA (20') ABDOMIN: 3 x 15 LUNBARRAK: 3 x 15 GLUTEOAK: 3 x 15 FONDOAK: 3 x 15	KORRIKA AEL 40' A1 40 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	75 minutu	
	RFLA-AE AEM	ASTEAR	BEROKETA 10' suabe aldapara gerturatzeko 10 minutu	ALDAPAK RFAE-LA 12 x 1' igoera A3 mantentzen Atsedena: 2' oso manto jaisten 40 minutu	KORRIKA AEM 20' A2 20 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	85 minutu
		ASTEAZK	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA
	U ANAE AEL	OSTEGUNA		KORRIKA U ANAE 6 x 2 KM U ANAE / 3' trote oso lasaia 60 minutu	KORRIKA AEL 10' A1 10 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	85 minutu
	AFG AEL	OSTIRALA	AUTOKARGA (20') ABDOMIN: 3 x 15 LUNBARRAK: 3 x 15 GLUTEOAK: 3 x 15 FONDOAK: 3 x 15	KORRIKA AEL 50' A1 50 minutu	LUZAKETAK 15 minutu		85 minutu
		LARUNBATA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA
	AEM	IGANDA		KORRIKA AEM 80' A2 80 minutu	LUZAKETAK 15 minutu		95 minutu



6 ASTEKO PLANGINTZA OROKORRA

...: 39--44 ASTEAK:...

DESKARGA		INDARRA	1 HELBURUA	2 HELBURUA	3 HELBURUA	DENBORA		
6 A S T E A	AFG RFLA-AE AEM	A S T E L ·	AUTOKARGA (20') ABDOMIN: 3 x 10 LUNBARRAK: 3 x 10 GLUTEOAK: 3 x 10 FONDOAK: 3 x 10	ALDAPAK RFAE-LA 12 x 1' igoera A3 mantentzen Atsedena: 2' oso mantso jaisten 20 minutu	KORRIKA AEM 20' A2 20 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	75 minutu	
	U ANAE AEL	A S T E A R ·		KORRIKA U ANAE 2 x 2 KM U ANAE / 3' trote oso lasaia 20 minutu	KORRIKA AEL 20' A1 20 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	55 minutu	
	AEM AEL	A S T E A Z K ·		CORRRER AEM 20' A2 20 minutos	KORRIKA AEL 10' A1 10 minutu	LUZAKETAK 15 minutu	45 minutu	
		O S T E G U N A	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA
	AEL	O S T I R A L A		KORRIKA AEL 20' A1 20 minutu	LUZAKETAK 15 minutu		35 minutu	
		L A R U N B A T A	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA	ATSEDENA
	KROSA	I G A N D E A		XIII. KROSS HERRIKOIA LASARTE - ORIA BAI ! ANIMO ETA ZORTE ON !!				