

## MENDI DUATLOI ENTRENAMENDUA

DATA

1.astea

Erritmo lasaiak

	L	M	X	J	V	S	D
HASIERA	Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra			Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra
EDUKIA	2h bizikleta karretera lasai		1h 30' Lasterka eta oinez mendian			3h Bizikletaz Karretera	3h Mendi buelta
AMAIERA	Estiramentuak		Estiramentuak			Estiramentuak	Estiramentuak

DATA

2.astea

Erritmo lasaiak

	L	M	X	J	V	S	D
HASIERA		Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra
EDUKIA		2h Bizikletaz karretera lasai		1h 30' Lasterka eta oinez mendian		3h Bizikletaz Karretera	3h Mendi buelta + 30min bizikleta mendiar
AMAIERA		Estiramentuak		Estiramentuak		Estiramentuak	Estiramentuak

DATA

3.astea

Erritmo lasaiak

	L	M	X	J	V	S	D
HASIERA		Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra
EDUKIA		2h Mendi bizikleta aldapa gutxi		1h Lasterka mendi edo asfaltoan		3h Bizikletaz Karretera	3h Mendian korri + 2h bizikleta
AMAIERA		Estiramentuak		Estiramentuak		Estiramentuak	Estiramentuak

DATA

4.astea

Erritmo lasaiak

	L	M	X	J	V	S	D
HASIERA		Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra
EDUKIA		3h Mendian korri + 1h bizikleta mendian		2h 30min Mendi bizikleta		3h Bizikletaz Karretera	3h Mendian korri + 1h mendi bizikleta
AMAIERA		Estiramentuak		Estiramentuak		Estiramentuak	Estiramentuak

DATA

5.astea

Erritmo extuagoak

	L	M	X	J	V	S	D
HASIERA		Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra
EDUKIA		3h Bizikletaz Karretera	3h Mendian korri eta oinez	3h Mendian korri 1h + mendi bizikleta 2h		3h Bizikletaz Karretera	3h Mendian korri + 1h mendi bizikleta
AMAIERA		Estiramentuak	Estiramentuak	Estiramentuak		Estiramentuak	Estiramentuak

DATA

6.astea

Erritmo extuagoak

	L	M	X	J	V	S	D
HASIERA		Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra
EDUKIA		3h Bizikletaz Karretera 2x10min aldapan gora bixi	1h Mendian korri, 3x5min serieak	1h 30min Mendian korri 30min + mendi bizikleta 1h fuerte		3h Bizikletaz Karretera	3h Mendian korri + 1h mendi bizikleta
AMAIERA		Estiramentuak	Estiramentuak	Estiramentuak		Estiramentuak	Estiramentuak

DATA

7.stea

Serieak

	L	M	X	J	V	S	D
HASIERA		Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra	
EDUKIA		2h Karretera lasai lasai Bizikletaz	1h Mendian korri 3*15min gogorrago	2h Karretera lasai lasai Bizikletaz		3h Mendi bizikleta erdiko erritmoan	
AMAIERA		Estiramentuak	Estiramentuak	Estiramentuak		Estiramentuak	

DATA

8.astea

Serieak

	L	M	X	J	V	S	D
HASIERA	Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra		Estiramentuak Beroketa orokorra
EDUKIA	3h Karretera 4x10min aldapan gora seriea bizikletaz		1h Mendian korrika 30 minutuko serie gogor 1		2h 30min Mendi bizikleta, aldapetan gogor		2h 30min korri + 1h btt + 15min korri
AMAIERA	Estiramentuak		Estiramentuak		Estiramentuak		Estiramentuak

DATA

9.astea

Lasterketa astea

	L	M	X	J	V	S	D
HASIERA		Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra	Estiramentuak Beroketa orokorra			
EDUKIA		2h Karretera lasai lasai Bizikletaz	1h Mendian korri lasai	2h Karretera lasai lasai Bizikletaz		LASTERKETA	
AMAIERA		Estiramentuak	Estiramentuak	Estiramentuak			

