





2010 TAKARRARAN II. PRESTAKETA PLANA

Otsailak-Febrero 22 -> Martxoak-Marzo 12

Eguna- <i>Día</i>	Saioa - <i>Sesión</i>	Luzaketak- <i>Estiramientos</i>
OTSAILA Astelehena 28 <i>Lunes</i>	Andar 15 min. Oinez Correr 5 min. Korrika Andar 10 min. Oinez	 <p>Saioa hasi aurretik edo eta ondoren: Antes o/y después del entrenamiento:</p> <p>Zangoak- <i>Piernas</i></p>  <p>Besoak- <i>Brazos</i></p> 
MARTXOA Asteartea 1 <i>Martes</i>	Descanso - Atsedena	
Asteazkena 2 <i>Miércoles</i>	Andar 15 min. Oinez Correr 10 min. Korrika Andar 5 min. Oinez	
Osteguna 3 <i>Jueves</i>	Andar 10 min. Oinez Correr 15 min. Korrika Andar 5 min. Oinez	
Ostirala 4 <i>Viernes</i>	Descanso - Atsedena	
Larunbata 5 <i>Sábado</i>	Andar 2 min. Oinez Correr 15 min. Korrika Andar 2 min. Oinez Correr 10min. Korrika	
Igandea 6 <i>Domingo</i>	Descanso - Atsedena	
Astelehena 7 <i>Lunes</i>	Andar 2 min. Oinez Correr 15 min. Korrika Andar 2 min. Oinez Correr 10min. Korrika	
Asteartea 8 <i>Martes</i>	Andar 2 min. Oinez Correr 20 min. Korrika Andar 2 min. Oinez	
Asteazkena 9 <i>Miércoles</i>	Descanso - Atsedena	
Osteguna 10 <i>Jueves</i>	Andar 2 min. Oinez Correr 20 min. Korrika	
Ostirala 11 <i>Viernes</i>	Descanso - Atsedena	
	Takarraran II. -12:30	

Larunbata 12 *Sábado*

	<p>Takarraran</p>  <p>Kalea gurea da!</p>	
<p>Igandea 13 Domingo</p>	<p>Segi kirolbidean!</p>	