





Otsailak-*Febrero* 27 -> Martxoak-*Marzo* 10

Eguna- <i>Día</i>	Saioa - <i>Sesión</i>	Luzaketak- <i>Estiramientos</i>
OTSAILA Astelehena 27 <i>Lunes</i>	<i>Andar</i> 15 min. Oinez <i>Correr</i> 5 min. Korrika <i>Andar</i> 10 min. Oinez	 <p>Saioa hasi aurretik edo eta ondoren: <i>Antes o/y después del entrenamiento:</i></p> <p>Zangoak- <i>Piernas</i></p>  <p>Besoak- <i>Brazos</i></p> 
Asteartea 28 <i>Martes</i>	Descanso - Atsedena	
Asteazkena 29 <i>Miércoles</i>	<i>Andar</i> 15 min. Oinez <i>Correr</i> 10 min. Korrika <i>Andar</i> 5 min. Oinez	
MARTXOA Osteguna 1 <i>Jueves</i>	<i>Andar</i> 10 min. Oinez <i>Correr</i> 15 min. Korrika <i>Andar</i> 5 min. Oinez	
Ostirala 2 <i>Viernes</i>	Descanso - Atsedena	
Larunbata 3 <i>Sábado</i>	<i>Andar</i> 2 min. Oinez <i>Correr</i> 15 min. Korrika <i>Andar</i> 2 min. Oinez <i>Correr</i> 10min. Korrika	
Igandea 4 <i>Domingo</i>	Descanso - Atsedena	
Astelehena 5 <i>Lunes</i>	<i>Andar</i> 2 min. Oinez <i>Correr</i> 15 min. Korrika <i>Andar</i> 2 min. Oinez <i>Correr</i> 10min. Korrika	
Asteartea 6 <i>Martes</i>	<i>Andar</i> 2 min. Oinez <i>Correr</i> 20 min. Korrika <i>Andar</i> 2 min. Oinez	
Asteazkena 7 <i>Miércoles</i>	Descanso - Atsedena	
Osteguna 8 <i>Jueves</i>	<i>Andar</i> 2 min. Oinez <i>Correr</i> 20 min. Korrika	
Ostirala 9 <i>Viernes</i>	Descanso - Atsedena	
Larunbata 10 <i>Sábado</i>	<p><b>Takarraran IV. -12:30</b></p> 	
Igandea 11 <i>Domingo</i>	Segi kirolbidean!	