

3 SESIONES POR SEMANA

| SEPTIEMBRE 2024 | | | | | | | |
|-----------------|----|----|----|----|----|----|-----------------------|
| | L | M | M | J | V | S | D |
| 1 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 2 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 3 | 30 | | | | | | |
| OCTUBRE 2024 | | | | | | | |
| | L | M | M | J | V | S | D |
| 4 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 6 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 <small>KLS</small> |

| | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 | SEMANA 5 |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| LUNES | | | | | |
| MARTES | A | B | D | F | F |
| MIERCOLES | | | | | |
| JUEVES | A | C | D | G | E |
| VIERNES | | | | | |
| SABADO | | | | | |
| DOMINGO | B | C | E | TEST | KLS |

CO: CORRER
CAM: CAMINAR

- A SESIÓN** 5' CAMINAR RAPIDO + 12' CO + 3' CAM+ 12' CO + 3' CAM+ 12' CO + 3' CAM
- B SESIÓN** 5' CAMINAR RAPIDO + 13' CO + 2' CAM+ 13' CO + 2' CAM + 13' CO + 2' CAM
- C SESIÓN** 5' CAMINAR RAPIDO + 14' CO+ 1' CAM+ 14' CO + 1' CAM + 14' CO + 1'CAM
- D SESIÓN** 15'CO + 1' CAM + 15'CO + 1' CAM+ 15' CO + 1' CAM
- E SESIÓN** 20' CO + 1'CAM + 20' CO + 1' CAM
- F SAIOA** 40' KO + 5' OI
- G SAIOA** 45' KO
- TESTA** LASTERKETA EGINGO DEN ZIRKUITOAN FROGA IA OSOA BURUTU