

Prestatu Getaria-Zarautz Itsas Zeharkaldia

Emakumeok Mugimenduan
programaren eskutik

Kaixo!

Aurten, Getaria-Zarautz Itsas Zeharkaldian mugarriberezi bat lortu dugu: izen-emate guztiak agortu dira, eta inoiz baino emakume gehiago izango gara uretan. Albiste bikaina da, eta harro egoteko modukoa.

Horregatik, emakumeoi begira prestatutako entrenamendu plan berezi bat sortu dugu. Plan hau maiatzean hasiko da, eta progresiboki intentsitatea handitzen joango da, bakoitzaren erritmoa errespetatuz baina aurrerapena bermatuz.

Plan honek ez du soilik errendimendua hobetzea bilatzen; elkar zaintzea, konfiantza indartzea eta bidean sortzen den komunitatea ere baditu ardatz. Parte hartu ahal izateko, gutxienez 1.000 metro igerilekuan jarraian egiteko gaitasuna izatea beharrezkoa izango da.

Badakigu bakoitzak bere erritmoa, bere erronkak eta bere helburuak dituela, eta horiek guztiak errespetatuz lagundu nahi dugu ibilbidean.

Itsasoa zeharkatzea erronka fisiko bat baino gehiago da: ausardia, determinazioa eta elkartasuna eskatzen ditu. Horregatik, entrenamendu hau bidaia kolektibo baten hasiera da, elkarrekin indartsuago bihurtzeko aukera bat.

Prest gaude olatuei aurre egiteko.

Zatoz gurekin! ❤️

Aurkezten den entrenamendu-taula hamar astetan zeharkaldia prestatzeko diseinatuta dago, igerilekuko zein itsasoko saioak uztartuz.

Ilido horretan, bereziki azpimarratu nahi dugu itsasoan entrenatzearen garrantzia; prestaketaren funtsezko osagaia izateaz gain, esperientzia ahaztezina ere bada.

Plana ahalik eta ondoen jarraitzeko, jarraian hainbat aholku eta ohar garrantzitsu bildu ditugu:

Ohar garrantzitsuak

- **Entrenamenduari ematen zaion erantzuna pertsonala da:** pertsona bakoitzak modu desberdinean erantzuten dio kargari; horregatik, egokitu bolumena, atsedanak eta erritmoak zure sentrazioen eta beharretara.
- **Entrenatzaile baten jarraipena baduzu,** lehentasuna eman haren irizpideei eta orientabideei.
- **Plan hau malgua da,** ez zurruna: saioak berrantolatu ditzakezu, aste neketsuetan karga jaitsi edo zure ordutegi eta errealitatera moldatu.
- **Gorputzariantzutea ezinbestekoa da,** bereziki neke, estres edo hilekoaren garaian; atsedanak ere entrenamenduaren parte dira.

- **Kontuan izan zeharkaldia itsasoan izango dela:** horregatik, ekainaren erdialdetik aurrera ahal den neurrian itsasoan entrenatzea gomendatzen da.
- **Itsasoan orientazioa funtsezkoa da:** hartu erreferentziagisa 3 tunelak, eta 5-6 besakadatik behin aurrera begiratzeko ohitura hartu, sigi-sagan ez ibiltzeko eta ibilbidea zuzen egiteko.
- **Itsasoan entrenatzen baduzu, egin beti modu seguruan:** ahal dela lagun batekin joan, itsasoaren egoera eta mareen taula aldez aurretik begiratu, eta segurtasun-buia eraman beti. Itsaso irekian prebentzioa ezinbestekoa da, entrenamendua seguru eta lasaigozatzeko.

Hasi entrenamenduekin!



1	Maiatzak 11–17	
	1. eguna	2. eguna
	Teknika 1.500 m (lasai, teknikari arreta emanez)	1.800 m (6x100 erritmo ertaina + 4x50 azkar)
	3. eguna	4. eguna (aukerakoa)
	1.500 m jarraian (leun-progresiboa)	Indarra + Core
2	Maiatzak 18-24	
	1. eguna	2. eguna
	1.600 m teknika (lasai)	1.900 m (tarteak erritmo ertainean)
	3. eguna	4. eguna (aukerakoa)
	1.600 m jarraian (erritmo egonkor ertaina)	Indarra
3	Maiatzak 25-31	
	1. eguna	2. eguna
	1.800 m teknika (lasai + arnasketa kontrola)	2.000 m (6x100 erritmo ertaina + 4x50 azkar)
	3. eguna	4. eguna (aukerakoa)
	1.800 m jarraian (ertaina)	Indarra

4	Ekainak 1–7	
	1. eguna	2. eguna
	Igerilekua 2.000 m (3x400 erritmo ertain konstantea)	Igerilekua 2.000 m (8x100 erritmo ertaina)
	3. eguna	4. eguna (aukerakoa)
	Itsasoa 1.000 m (lasai+ egokitzapena)	Indar arina
5	Ekainak 8–14	
	1. eguna	2. eguna
	Igerilekua 2.200 m (erritmo ertaina)	Igerilekua 2.000 m (tarte ertain/azkarrak)
	3. eguna	4. eguna (aukerakoa)
	Itsasoa 1.200 m (erritmo eroso konstantea)	Teknika leuna
6	Ekainak 15–21	
	1. eguna	2. eguna
	Igerilekua 2.400 m (3x400 erritmo ertain-altua)	Igerilekua 2.200 m (tarteak)
	3. eguna	4. eguna (aukerakoa)
	Itsasoa 1.500 m (erritmo ertain jarraitua)	Mugikortasuna

7	Ekainak 22–28	
	1. eguna	2. eguna
	Igerilekua 2.500 m (5x200 zeharkaldi erritmoa)	Itsasoa 2.000 m (erritmo konstantea)
	3. eguna	4. eguna (aukerakoa)
	Itsasoa 2.500 m (zeharkaldi erritmoa)	1.500 m leun
8	Ekainak 29–Uztailak 5	
	1. eguna	2. eguna
	Igerilekua 2.500 m (zeharkaldi erritmo kontrolatua)	Itsasoa 2.200 m (erritmo konstantea)
	3. eguna	4. eguna (aukerakoa)
	Itsasoa 2.800 m (zeharkaldi erritmo egonkorra)	Teknika
9	Uztailak 6–12	
	1. eguna	2. eguna
	Igerilekua 2.000 m (lasai, deskarga partziala)	Itsasoa 2.000 m (erritmo eroso)
	3. eguna	4. eguna (aukerakoa)
	Itsasoa 3.000 m (zeharkaldi simulazioa)	Teknika

10	Uztailak 13 ZEHARKALDI EGUNA	
	1. eguna	2. eguna
	Igerilekua 1.500 m (oso lasai)	Itsasoa 1.500 m (erritmo erosoa, sentsazioak)
	3. eguna	4. eguna (aukerakoa)
	Atsedeen aktiboa	-

Jarraitu gure egunerokoa sare sozialetan!



@travesiagz



@TravesiaGetariaZarautzItsasZeharkaldia