

SEMANA 6.carg2. PERIODO base.

		LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		10'z2+8x100prog r30"+8x2000 r90" z3-z4+5'vuelta calma	10'trote calentando+5emom (30spiderman)+5'trote+5emom(10sentadillas+10truster cadera cada pierna)+5trote+5emom(10zancadas con cada pierna+10V)+10'trote	40'z2 monte pista facil pero con desniveles	Descanso	10'trote calentando+10x80m prog cada 45"+4x(5'z4+3'z3 r1' Terreno similar al de la carrera+5 vuelta calma	40'z2 fijandonos en tener un acadencia alta (+170pasos por minuto)	Descanso	Media zgz	22/03/2019 11:00	21k
	DESCRIPCION ZONAS	Z1: Trabajo regenerativo, <u>puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> <u>Metabolismo 70grasas-30glucidos</u>	Z2: Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> <u>Metabolismo 55 grasas-45 glucidos</u>	Z3: Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u> <u>Metabolismo 40grasas-60glucidos</u>	Z4: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> <u>Metabolismo 20 grasas-80glucidos</u>	Z5: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> <u>Metabolismo entre 90-100 glucidos</u>	Z6: zonas lacticas. Esfuerzos de hasta 4' al 140% del consumo maximo. Acidosis alta. Malas sensaciones(sabor sangre)Mejora del tampon lactico	Z7: Zonas alacticas o de potencia. Esfuerzos muy cortos. Acidosis media dependiendo del tiempo. Esfuerzos sub maximos o maximos de 150-200%VO2max			