SEMANA 3.car1. PERIODO base.

	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
SESIÓN	15'trote calentando+3x(20sentadillas+20abdominales+20zancadas avanzando+5flexiones brazos+30''plancha frontal(todo seguido)+8'z2)No hay descansos	45' z2 monte	10'trote+10x100prog acabando al 70%+3x(1000z3+500z2)+5'vuelta a la calma	descanso	10'trote calentando+10'z2+4x(20sentadillas+20abdminales+20zancadas avanzando+5 flexiones+30''plancha frontal+2'z4+2'z2+1'z1)r1'+5trote enfriamiento	Monte:45' . Llanos y bajadas z2. Subidas z3 o z4bajo. Busco senda tecnica	descanso
DESCRIPCION ZONAS	**Z1**: Trabajo regenerativo, puedo correr y mantener una conversacion sin problemas. Metabolismo 70grasas-30glucidos	**Z2**: Aerobico puro, larga duracion teorica. Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo. Metabolismo 55 grasas-45 glucidos	**Z3:**Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. Puedo hablar entrecortado. Metabolismo 40grasas-60glucidos	**Z4**: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media.Practicamente no puedo hablar. Metabolismo 20 grasas-80glucidos	**Z5**: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. No puedo hablar. Metabolismo entre 90-100 glucidos	**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

CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
MONEGRILLO	16/12 10:30H	8K-14K
ROBRES	19/1 10:30H	10K-16K
ALMOLDA	2/2 10:00H	13K-22K