

SEMANA 3.car1. PERIODO base.

| | LUNES 30 | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 | SÁBADO 5 | DOMINGO 6 | CARRERA | FECHA | DISTANCIAS |
|-------------------|---|---|--|--|---|--|--|----------|-------------|--------------|
| | SESIÓN | 15'trote calentando+2xcuestas de valdeconsejo z3 bajada recuperando(de rotonda a rotonda)+10'trote suave | 35' z2 | 10' trote calentando+6x100m prog acabando al 70% r40''+3x(10sentadillas+10adbm+10zancadas+30''plancha frontal+6'z2)+10'vuelta a la calma | descanso | 10'trote calentando+10x100 prog acabando al 70% r45''+3x(1000z4+500z1 recupera) | 45'z2 | descanso | MONEGRILLO | 16/12 10:30H |
| DESCRIPCIÓN ZONAS | Z1: Trabajo regenerativo, <u> puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> Metabolismo 70grasas-30glucidos | Z2: Aerobico puro, larga duracion teorica. <u> Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> Metabolismo 55 grasas-45 glucidos | Z3: Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u> Puedo hablar entrecortado.</u> Metabolismo 40grasas-60glucidos | Z4: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> Metabolismo 20 grasas-80glucidos | Z5: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> 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 | ROBRES | 19/1 10:30H | 10K-16K |
| | | | | | | | | ALMOLDA | 2/2 10:00H | 13K-22K |