

**SEMANA 4.car2. PERIODO base.**

	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
	SESIÓN	15'trote calentando+15' escaleras valdeconsejo al aldo de pastelereia( de una en una y de dos en dos zancada normal) Bajada recuperando andando+10'trote vuelta a la calma	40' z2	10' trote calentando+6x100m prog acabando al 70% r40"+4x(10sentadillas+10adbm+10zancadas en banco+30"plancha frontal+1000z2)+10'vuelta a la calma	descanso	10'trote calentando+10x100 prog acabando al 70% r45"+4x(400r40"+400)r2' todo z4-z5	45'z2	descanso	MONEGRILLO	16/12 10:30H
DESCRIPCIÓN ZONAS	<b>Z1:</b> Trabajo regenerativo, <u> puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> <u>Metabolismo 70grasas-30glucidos</u>	<b>Z2:</b> Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> <u>Metabolismo 55 grasas-45 glucidos</u>	<b>Z3:</b> Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u> <u>Metabolismo 40grasas-60glucidos</u>	<b>Z4:</b> umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> <u>Metabolismo 20 grasas-80glucidos</u>	<b>Z5:</b> VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> <u>Metabolismo entre 90-100 glucidos</u>	<b>Z6:</b> zonas lacticas. Esfuerzos de hasta 4' al 140% del consumo maximo. Acidosis alta. Malas sensaciones(sabor sangre)Mejora del tampon lactico	<b>Z7:</b> 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