

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

		LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		15'trote calentando+3x(20sentadillas+20abdominales+20zancadas en banco+5flexiones brazos+450'plancha frontal puedo alternar lateral(todo seguido)+8'z2)No hay descansos	40' z2 monte	10'trote+10x100prog acabando al 70%+4x(400z4+800z3)r2'+5'vuelta a la calma	descanso	10'trote calentando+10'z2+15escaleras valdeconsejo pasteleria(una en una y dos en dos zancada normal y de una en una salto pies juntos)recuperacion bajada suave+10' vuelta a la calma	Monte:50' . Llanos y bajadas z2. Subidas z3 o z4bajo. Busco senda tecnica	descanso	MONEGRILLO	16/12 10:30H	8K-14K
									ROBRES	19/1 10:30H	10K-16K
									ALMOLDA	2/2 10:00H	13K-22K
DESCRIPCION 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 submaximos o maximos de 150-200%VO2max			