

SEMANA 5.car3. PERIODO base.

		LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESIÓN	DESCRIPCIÓN ZONAS	15'trote calentando+3x(20sentadillas+20abdominales+20zancadas en banco+5flexiones brazos+450"plancha frontal puedo alternar lateral(todo seguido)+8'z2)No hay descansos	45' z2 monte	10'trote+10x100prog acabando al 70%+3xcuestas de valdeconsejo de rotonda a rotonda subida z3 y bajada recuperando+10' vuelta a la calma	descanso	10'trote calentando+10'z2+10x100prog acabando al 70% r45"+2x(1000 z4 r150"+500z5 r120")+10'vuelta calma	Monte:55' . Llanos y bajadas z2. Subidas z3 o z4bajo. Busco senda tecnica	descanso	MONEGRILLO	16/12 10:30H	8K-14K
		Z1: Trabajo regenerativo, <u>puedo correr y mantener una conversacion sin problemas. Metabolismo 70grasas-30glucidos</u>	Z2: Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo. Metabolismo 55 grasas-45 glucidos</u>	Z3: Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado. Metabolismo 40grasas-60glucidos</u>	Z4: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar. Metabolismo 20 grasas-80glucidos</u>	Z5: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar. 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	ROBRES	19/1 10:30H	10K-16K
									ALMOLDA	2/2 10:00H	13K-22K