SEMANA 5.car3. PERIODO base.

	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
SESIÓN	15'trote calentando+(500r120''+400r90''+300r70''+200r60''+100 todo z5)+10'trote vuelta a la calma	45' 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''+4x500 r2' z5+15'trote vuelta a la calma	45'z2 de media (con 2x7' z3 r6' z2)	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
10kroscon	29/01/2019 11:00	10k