

SEMANA 6.rec1. PERIODO base.

SEMANA 6.rec1. PERIODO base.							CARRERA	FECHA	DISTANCIAS	
SESION	LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6	MONEGRILLO	16/12 10:30H	8K-14K
	descanso	20'z1- z2+5'emom(25sentadillas)+5'z2+4'emom(10truster cadera una pioerna)+5'z2+4'emom (40" plancha frontal+5'z2+4'emom 20" plancha lateral con cada lado+10'z1-z2	50'z2monte	descanso	10'trote calentando+10'z2-z3+4x3'z4 r2'andando(independiente del terreno)+10'vuelta calma	50'z2 monte	descanso	ROBRES	19/1 10:30H	10K-16K
DESCRIPCION ZONAS	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	ALMOLDA	2/2 10:00H	13K-22K