

SEMANA 6.rec1. PERIODO base.

SESION	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
	descanso	10'trote calentando+6x100prog r30'+4'emom (10sentadillas+20spiderman)+5'z2+4' emom (10v+10truster cadera 1 pierna)+5'z2+8'z3+10'z1-z2	40'z2	descanso	10'trote calentando+10'z2- z3+4x3'z4 r2' parado+5'vuelta a la calma	40'z2	descanso
	Z1: Trabajo regenerativo, <u> puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> Metabolismo 70grasas- <u>30glucidos</u>	Z2: Aerobico puro, larga duracion teorica. <u> Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> Metabolismo 55 grasas- <u>45 glucidos</u>	Z3: Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u> Puedo hablar entrecortado.</u> Metabolismo 40grasas- <u>60glucidos</u>	Z4: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> Metabolismo 20 grasas- <u>80glucidos</u>	Z5: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> Metabolismo entre 90- <u>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

CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
MONEGRILLO	16/12 10:30H	8K-14K
ROBRES	19/1 10:30H	10K-16K
ALMOLDA	2/2 10:00H	13K-22K