

SEMANA 7.carg1. PERIODO base.

SEMANA 7.carg1. PERIODO base.							CARRERA	FECHA	DISTANCIAS	
SESION	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6	10kroscon	29/01/2019 11:00	10k
	10'trote calentando+10'z2+2x1000 r90"z4+4x500 r45"z4+8'vuelta calma	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	45'z2	descanso	10'trote calentando+10'z2-z3+4x6'z3 r2" parado+5'vuelta a la calma	45'z2 monte con desniveles. Camino facil, que se pueda correr	descanso			
DESCRIPCION ZONAS	Z1: Trabajo regenerativo, <u> puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> <u>Metabolismo 70grasas-30glucidos</u>	Z2: Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> <u>Metabolismo 55 grasas-45 glucidos</u>	Z3: Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u> <u>Metabolismo 40grasas-60glucidos</u>	Z4: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> <u>Metabolismo 20 grasas-80glucidos</u>	Z5: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> <u>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			