SEMANA 7.carg1. PERIODO base.

	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
SESIÓN	10'trote calentando+10'z2 acercandonos a escaleras de valdeconsejo. Alli 4 x subida escaleras+cuesta hasta arriba que sale a la derecha. Todo fuerte. Bajada recuperando	20'z1-z2+5'emom(25sentadillas)+5'z2+4'emom(10truster cadera una pioerna)+5'z2+4'emom (40'' plancha frontal+5'z2+4emom 20''plancha lateral con cada lado+10'z1-z2	50'z2monte	descanso	10'trote calentando+10'z2-z3+4x6' z3 r2'andando(indepencdiente del terreno)+10'vuelta calma	50'z2 monte. En el minuto 15 aprox paras y 3x15 sentadillas r45''	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
MONEGRILLO	16/12 10:30H	8K-14K
ROBRES	19/1 10:30H	10K-16K
ALMOLDA	2/2 10:00H	13K-22K