



LUNES 11		
SESIÓN	10'trote calentando+10'z2+2x1000z5- z6 r3'+14'vuelta calma	10'trote c r (10sentadilla mom (1C pierna)
DESCRIPCION ZONAS	<b>Z1:</b> Trabajo regenerativo, <u>puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> <u>Metabolismo 70grasas-30glucidos</u>	<b>Z2:</b> Aerc duracion <u>ma conversacion sin encue</u> <u>Metabo</u> <u>4</u>

**SEMANA 8.carg2. PERIODO base.**

MARTES 12	MIÉRCOLES 13	
<p>alentando+6x100prog                      30''+5'emom                      s+20spiderman)+5'z2+5'e                      )v+10truster cadera 1                      +5'z2+8'z3+10'z1-z2</p>	<p>45'z2</p>	
<p>obico puro, larga                      n teorica. <u>Puedo</u>  <u>ntener una</u>  <u>acion pero no me</u>  <u>entro comodo.</u>  <u>olismo 55 grasas-</u>  <u>5 glucidos</u></p>	<p><b>Z3:</b>Tempo o ritmo entre                      umbrales. Duracion media.  <u>Puedo hablar</u>  <u>entrecortado.</u>  <u>Metabolismo 40grasas-</u>  <u>60glucidos</u></p>	<p><b>Z4:</b> umb                      subVO2r                      n de la                      media.P                      pue  <u>Metabo</u>  <u>8)</u></p>



JUEVES 14	VIERNES 15	SÁBADO 16
descanso	10'trote calentando+10'z2+15'z3+10'z2+5'vuelta a la calma	10'calentamiento+5x cuestas valdeconsejo de rotonda a rotonda. Subida ritmo vivo, bajada recuperando+5'vuelta calma
ral anaerobico y zonas max.Acumulacion ctico. Duracion racticamente no <u>edo hablar.</u> <u>lismo 20 grasas-</u> <u>0glucidos</u>	<b>Z5:</b> VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> <u>Metabolismo entre 90-</u> <u>100 glucidos</u>	<b>Z6:</b> zonas lacticas. Esfuerzos de hasta 4' al 140% del consumo maximo. Acidosis alta. Malas sensaciones(sabor sangre)Mejora del tampon lactico

DOMINGO 17	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
descanso	10kroscon	29/01/2019 11:00	10k
<p><b>Z7:</b>Zonas alacticas o de potencia. Esfuerzos muy cortos. Acidosis media dependiendo del tiempo. Esfuerzos sub maximos o maximos de 150-200%VO2max</p>			