

SEMANA 9.carg3. PERIODO base.

		LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		10'trote calentando+6x100prog r30"+5x1000 z4-z5 r90" haciendo 20 sentadillas"+10'vuelta calma	20'z1- z2+5'emom(25sentadillas)+5'z2+5'em om(10truster cadera una pierna)+5'z2+5'emom (40" plancha frontal+5'z2+5'emom 20"plancha lateral con cada lado+10'z1-z2	65'z2monte metiendo desnivel	descanso	10'trote calentando+10'z2+4x10' z3 r2'+10'vuelta calma	65'z2 monte. En el minuto 15 aprox paras y 3x15 sentadillas r45". Sendas tecnicas con desnieves	descanso	MONEGRILLO	16/12 10:30H	8K-14K
									ROBRES	19/1 10:30H	10K-16K
									ALMOLDA	2/2 10:00H	13K-22K
DESCRIPCION ZONAS		Z1: Trabajo regenerativo, <u>puedo</u> correr y mantener una conversacion sin problemas. <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			