

SEMANA 10.rec1. PERIODO base.

		LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 1	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		10'trote calentando+6x100prog r30"+4x(4'z2+4'z3)r45"+5'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	40'z2monte metiendo desnivel pero camino bueno	descanso	10'trote calentando+10x80m prog r30"+4x(3x200 z6 r30")r2'+10'vueta calma	40'z2 monte. Sendas tecnicas con desniveles	descanso	MONEGRILLO	16/12 10:30H	8K-14K
	DESCRIPCION ZONAS	Z1: Trabajo regenerativo, <u>puedo correr y mantener</u> <u>una conversacion sin</u> <u>problemas. Metabolismo</u> <u>70grasas-30glucidos</u>	Z2: Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo</u> <u>mantener una</u> <u>conversacion pero no me</u> <u>encuentro comodo.</u> <u>Metabolismo 55 grasas-</u> <u>45 glucidos</u>	Z3: Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u> <u>Metabolismo 40grasas-</u> <u>60glucidos</u>	Z4: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacio n de lactico. Duracion media.Practicamente no <u>puedo hablar.</u> <u>Metabolismo 20 grasas-</u> <u>80glucidos</u>	Z5: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> <u>Metabolismo entre 90-</u> <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 a lacticas o de potencia. Esfuerzos muy cortos. Acidosis media dependiendo del tiempo. Esfuerzos sub maximos o maximos de 150-200%VO2max	ROBRES	19/1 10:30H	10K-16K
									ALMOLDA	2/2 10:00H	13K-22K