

**SEMANA 12.carg2. PERIODO base.**

		LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		10'trote calentando+10'z2+6x subidas de rotonda a rotonda de valdeconsejo z3 bajada recupera+5'vuelta calma	20'z1-z2+5'emom(25sentadillas)+5'z2+5'emom(10truster cadera una pierna)+5'z2+5'emom (40" plancha frontal+5'z2+5emom 20"plancha lateral con cada lado+10'z1-z2	50'z2monte metiendo desnivel pero camino bueno	descanso	Descanso	Activacion:15' z2 con algun cambio de ritmo inferior a 2'	MONEGRILLO	MONEGRILLO	16/12 10:30H	8K-14K
		10'trote calentando+10'z2+6x subidas de rotonda a rotonda de valdeconsejo z3 bajada recupera+5'vuelta calma	20'z1-z2+5'emom(25sentadillas)+5'z2+5'emom(10truster cadera una pierna)+5'z2+5'emom (40" plancha frontal+5'z2+5emom 20"plancha lateral con cada lado+10'z1-z2	50'z2monte metiendo desnivel pero camino bueno	descanso	Descanso	Activacion:15' z2 con algun cambio de ritmo inferior a 2'			ROBRES	19/1 10:30H
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> Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> <u>Metabolismo 55 grasas-45 glucidos</u>	<b>Z3:</b> Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u> <u>Metabolismo 40grasas-60glucidos</u>	<b>Z4:</b> umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> <u>Metabolismo 20 grasas-80glucidos</u>	<b>Z5:</b> VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> <u>Metabolismo entre 90-100 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	<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	ALMOLDA	2/2 10:00H	13K-22K
		<b>Z1:</b> Trabajo regenerativo, <u> puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> <u>Metabolismo 70grasas-30glucidos</u>	<b>Z2:</b> Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> <u>Metabolismo 55 grasas-45 glucidos</u>	<b>Z3:</b> Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u> <u>Metabolismo 40grasas-60glucidos</u>	<b>Z4:</b> umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> <u>Metabolismo 20 grasas-80glucidos</u>	<b>Z5:</b> VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> <u>Metabolismo entre 90-100 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	<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			