

SEMANA 13.carg3. PERIODO base.

		LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SECCIÓN		10'trote calentando+10'z2+10x100prog r40"+10'escaleras valdeconsejo de una en una y de dos en dos+4x1000 z3 r90"+5vuelta calma	10'trote calentando+6x100prog r30"+5'emom (10sentadillas+20spiderman)+5'z2+5'emom (10v+10truster cadera 1 pierna)+10'z2	50'z2 baja	descanso	10'trote calentando+10'z2+4x2000 z3 r60"+5'vuelta a la calma	50'z2 media alta	descanso	10kroscon	29/01/2019 11:00	10k
	DESCRIPCIÓN ZONAS	Z1: Trabajo regenerativo, <u>puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> <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			