

**SEMANA 15.car1. PERIODO base.**

|                   |  | LUNES 30   | MARTES 31   | MIÉRCOLES 1   | JUEVES 2  | VIERNES 3  | SÁBADO 4   | DOMINGO 5  | CARRERA    | FECHA        | DISTANCIAS |
|-------------------|--|--|---|---|---|--|--|--|------------|--------------|------------|
| SESION            |  | 20'trote calentando+10'z2+10'z3+10'escaleras intenso+20'z2baja recuperando.  | 60' z2 por el monte facil sin desniveles pronunciados+10'core   | 10'trote+5'z2+4emom(15sentadillas+15truster cadera)+5'z2+4emom(10v+20"plancha)+5'z2+4emom(5flex brazos+10"+10"plancha lateral)+5'z2+4emom(8saltos pies juntos rodillas pecho)+10'vuelta calma | descanso  | 90'monte con 4x10' z3 alta z4 baja r4'z2baja. Metiendo desnivel  | 40'z2 terreno facil  | descanso   | MONEGRILLO | 16/12 10:30H | 8K-14K     |
|                   |  |  |   |   |   |  |  |  | ROBRES     | 19/1 10:30H  | 10K-16K    |
|                   |  |  |   |   |   |  |  |  | ALMOLDA    | 2/2 10:00H   | 13K-22K    |
| DESCRIPCION ZONAS |  | <b>Z1:</b> Trabajo regenerativo, <u> puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> Metabolismo 70grasas-30glucidos | <b>Z2:</b> Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> Metabolismo 55 grasas-45 glucidos | <b>Z3:</b> Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u> Metabolismo 40grasas-60glucidos  | <b>Z4:</b> umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> Metabolismo 20 grasas-80glucidos | <b>Z5:</b> VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> Metabolismo entre 90-100 glucidos | <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 |            |              |            |