

SEMANA 15.car1. PERIODO base.

		LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		10'trote calentando+10'z2+8x80prog r30"+4x(1000 z4 r1'+500z4r30")'+5'vuelta calma	10'trote calentando+6x100prog r30"+5'emom (10sentadillas+20spiderman)+5'z2+5'emom (10v+10truster cadera 1 pierna)+10'z2	50'z2+10'core+estiramientos	descanso	10'trote calentando+10'z2+6por valdeconsejo de rotonda a rotonda subida z4 bajda recupera+5'vuelta calma	10'trote+10'tecnica+6x100prog+10'z2+20'z3+10'vuelta calma	descanso	10kroscon	29/01/2019 11:00	10k
	DESCRIPCION ZONAS	Z1: Trabajo regenerativo, <u> puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> Metabolismo 70grasas-30glucidos	Z2: Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> Metabolismo 55 grasas-45 glucidos	Z3: Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u> Metabolismo 40grasas-60glucidos	Z4: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> Metabolismo 20 grasas-80glucidos	Z5: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> Metabolismo entre 90-100 glucidos	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			