

**SEMANA 16.car2. PERIODO base.**

		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		10'trote calentando+5'z2+5x2000 z4 r70'+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+20x400 z4 r30'+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	<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> <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			