

SEMANA 17.car3. PERIODO base.

		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
SESION		15'trote calentando+30'monte con desniveles suaves. Subidas z3 y bajadas y llanos z2	10'trote+5'z2+4emom(15sentadillas+15struster 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	40' z2 por el monte facil sin desniveles pronunciados+10'core	descanso	Descanso	Activacion 20'trote suave	ROBRES
	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

CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
MONEGRILLO	16/12 10:30H	8K-14K
ROBRES	19/1 10:30H	10K-16K
ALMOLDA	2/2 10:00H	13K-22K