SEMANA 19.comp1. PERIODO base.

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SÁBADO 1	DOMINGO 2
SESIÓN	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	15'z2+10'z3+5'z4+15'z2	40'z2 monte	descanso	Descanso	Activacion 20' trote con 3x90'' ritmo competicion	ALMOLDA
DESCRIPCION ZONAS	**Z1**: Trabajo regenerativo, puedo correr y mantener una conversacion sin problemas. Metabolismo 70grasas-30glucidos	**Z2**: Aerobico puro, larga duracion teorica. Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo. Metabolismo 55 grasas-45 glucidos	**Z3:**Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. Puedo hablar entrecortado. Metabolismo 40grasas-60glucidos	**Z4**: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media.Practicamente no puedo hablar. Metabolismo 20 grasas-80glucidos	**Z5**: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. No puedo hablar. 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