

**SEMANA 19.comp1. PERIODO base.**

|        |                   | LUNES 27                                                                                                                                   | MARTES 28                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES 29                                                                                                                         | JUEVES 30                                                                                                                                                               | VIERNES 31                                                                                                             | SÁBADO 1                                                                                                                                             | DOMINGO 2                                                                                                                                                | CARRERA   | FECHA            | DISTANCIAS |
|--------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------------|
| SESION |                   | Descanso                                                                                                                                   | Activacion 15' con 3x60" cambio ritmo competicion. Resto trote suave                                                                                              | <b>ROSCON</b>                                                                                                                        | Descanso                                                                                                                                                                | 25'z2                                                                                                                  | Descanso                                                                                                                                             | 20'z2+5'z3+10'z2                                                                                                                                         | 10kroscon | 29/01/2019 11:00 | 10k        |
|        | DESCRIPCION ZONAS | <b>Z1:</b> Trabajo regenerativo, <u> puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u><br><u>Metabolismo 70grasas-30glucidos</u> | <b>Z2:</b> Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u><br><u>Metabolismo 55 grasas-45 glucidos</u> | <b>Z3:</b> Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u><br><u>Metabolismo 40grasas-60glucidos</u> | <b>Z4:</b> umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u><br><u>Metabolismo 20 grasas-80glucidos</u> | <b>Z5:</b> VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u><br><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 |           |                  |            |