

SEMANA 1.carg1. PERIODO base.

		LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		Monte 50' recorrido facil 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	50'z2 monte se trata de hacer recorrido tecnico. Desniveles controlados	DESCANSO	10'trote calentando+10x100prog+cuestas de unos 500 m con pendiente x8 ritmo z3 rbajada+10'trote	50'z2 de monte	DESCANSO	HORCAJUELO	26/04/2020	23K
	DESCRIPCION ZONAS	Z1: Trabajo regenerativo, <u>puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> <u>Metabolismo 70grasas-30glucidos</u>	Z2: Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> <u>Metabolismo 55 grasas-45 glucidos</u>	Z3: Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u> <u>Metabolismo 40grasas-60glucidos</u>	Z4: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> <u>Metabolismo 20 grasas-80glucidos</u>	Z5: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> <u>Metabolismo entre 90-100 glucidos</u>	Z6: zonas laticas. 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			