

**SEMANA 1.carg1. PERIODO base.**

		LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		50'z2	10'trote calentando+5emom (30spiderman)+5'trote+5emom(10sentadillas+10truster cadera cada pierna)+5'trote+5emom(10zancadas con cada pierna+10V)+10'trote	50'z2	Descanso	10'trote calentando+10x80m prog cada 45"+2x10'escaleras(de 1 en 1, de 2 en 2.Pies juntos igual)+2+10'trote enfriando	50'z2	Descanso	Media zgz	22/03/2019 11:00	21k
	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> Metabolismo 40grasas-60glucidos	<b>Z4:</b> umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> Metabolismo 20 grasas-80glucidos	<b>Z5:</b> VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> Metabolismo entre 90-100 glucidos	<b>Z6:</b> zonas laticas. 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			