

SEMANA 2.carg2. PERIODO base.

		LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		Monte 60' recorrido facil z2 con 3x8' z3 r2'z1	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	60'z2 monte se trata de hacer recorrido tecnico. Desniveles controlados	DESCANSO	10'trote calentando+10x100prog+3x7' escaleras subiendo de 2 en 2 zancada normal rbajada+10'trote	50'z2 de monte	DESCANSO	HORCAJUELO	26/04/2020	23K
	DESCRIPCION ZONAS	<b>Z1:</b> Trabajo regenerativo, <u>puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> <u>Metabolismo 70grasas-30glucidos</u>	<b>Z2:</b> Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> <u>Metabolismo 55 grasas-45 glucidos</u>	<b>Z3:</b> Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u> <u>Metabolismo 40grasas-60glucidos</u>	<b>Z4:</b> umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> <u>Metabolismo 20 grasas-80glucidos</u>	<b>Z5:</b> VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> <u>Metabolismo entre 90-100 glucidos</u>	<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			