

SEMANA 2.carg2. PERIODO base.

		LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		20'z2+3x(8'z3)+2'z1+15'z2	10'trote calentando+5emom (30spiderman)+5'trote+5emom(10sentadillas+10truster cadera cada pierna)+5'trote+5emom(10zancadas con cada pierna+10V)+10'trote	60'z2 monte facil	Descanso	10'trote calentando+10x80m prog cada 45''+8xcuestas vladeconsejo rotonda a rotonda z3 rbajada +10'trote enfriando	50'z2 fijandonos en tener un acadencia alta (+170pasos por minuto)	Descanso	Media zgz	22/03/2019 11:00	21k
	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			