

SEMANA 3.carg3. PERIODO base.

		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		Monte 60' 20'z2+20'z3+20'z2 facil pero con desniveles	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.	DESCANSO	10'trote calentando+10x100prog+escalera(2000+1000+500+1000+2000+1000+500+1000+2000) todo z3 alta z4baja r2000 2' r1000 1' r500 30"	60'z1-z2 de monte facil	DESCANSO	HORCAJUELO	26/04/2020	23K
	DESCRIPCION ZONAS	Z1: Trabajo regenerativo, <u>puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> Metabolismo 70grasas-30glucidos	Z2: Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> Metabolismo 55 grasas-45 glucidos	Z3: Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u> Metabolismo 40grasas-60glucidos	Z4: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> Metabolismo 20 grasas-80glucidos	Z5: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> Metabolismo entre 90-100 glucidos	Z6: zonas lacticas. 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			