

SEMANA 3.carg3. PERIODO base.

		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		20'z2+5x1000(z4)r1'+10'z2	10'trote calentando+5emom (30spiderman)+5'trote+5emom(10sen tadillas+10truster cadera cada pierna)+5'trote+5emom(10zancadas con cada pierna+10V)+10'trote	50'z2 monte pista facil pero con desniveles	Descanso	10'trote calentando+10x80m prog cada 45"+6x2500 z3 r90"	70'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> 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 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			