

SEMANA 4.rec1. PERIODO base.

		LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 1	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		20'z2+4x15'z3 r90"+5'vuelta calma	descanso	50'z2 monte pista facil pero con desniveles	Descanso	10'trote calentando+10x80m prog cada 45"+12xcuesta valdeconsejo de rotondaa rotonda z3 rbajada andando+5'vuelta calma	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> <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			