

**SEMANA 5.carg1. PERIODO base.**

		LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SECCIÓN		10'trote+5'z2+4emom(15sentadillas+15truster 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	10'trote calentando+10'z2+3x7' escaleras valdeconsejo(1en1, 2en dos) bajada suave y rentre series de 90"+8'trote soltando	50'z2 monte se trata de hacer recorrido tecnico.	DESCANSO	10'trote calentando+10x100prog+Monte 5x10'z3 r3'z1-z2+5'vuelta calma	50'z2 de monte facil	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 lacticas. 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			