

SEMANA 5.carg1. PERIODO base.

		LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
SESION		10'z2+8x100prog r30"+5x3000 r2' z3+5 vuelta calma	10'trote calentando+5emom (30spiderman)+5'trote+5emom(10sentadillas+10truster cadera cada pierna)+5trote+5emom(10zancadas con cada pierna+10V)+10'trote	50'z2 monte pista facil pero con desniveles	Descanso	10'trote calentando+10x80m prog cada 45"+8x1000z4 r1 Terreno similar al de la carrera+5 vuelta calma	50'z2 fijandonos en tener un acadencia alta (+170pasos por minuto)	Descanso
	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

CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
Media zgz	22/03/2019 11:00	21k