

SEMANA 9.carg3. PERIODO base.

SEMANA 9.carg3. PERIODO base.							CARRERA	FECHA	DISTANCIAS	
SESION	LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6	10kroscon	29/01/2019 11:00	10k
	10'trote calentando+10'z2+3X(400R1'+800R90'+400)R2' TODO Z4-Z5	10'trote calentando+6x100prog r30"+5'emom (10sentadillas+20spiderman)+5'z2+5'emom (10v+10truster cadera 1 pierna)+5'z2+8'z3+10'z1-z2	50'z2	descanso	10'trote calentando+10'z2+4X100 PROG R45"+8Xsubidas piscina verano a tope r bajada andando+8'z1	10'calentamiento+4x8' z3 r90"	descanso			
DESCRIPCION ZONAS	<b>Z1:</b> Trabajo regenerativo, <u>puedo correr y mantener una conversacion sin problemas. Metabolismo 70grasas-30glucidos</u>	<b>Z2:</b> Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo. Metabolismo 55 grasas-45 glucidos</u>	<b>Z3:</b> Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado. Metabolismo 40grasas-60glucidos</u>	<b>Z4:</b> umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar. Metabolismo 20 grasas-80glucidos</u>	<b>Z5:</b> VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar. 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			