

SEMANA 10.rec1. PERIODO base.

		LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 1	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SESION		10'trote calentando+10'z2+10x100prog r40"+cuestas tipo piscina verano (100m)ritmo a tope r90" incluyendo bajada+5'vuelta calma	10'trote calentando+6x100prog r30"+5'emom (10sentadillas+20spiderman)+5'z2+5'emom (10v+10truster cadera 1 pierna)+10'z2	15'z2+10'z3+5'z2	descanso	10'trote calentando+10'z2+4x1000 prog acabando el ultimo 200 en z4 r90"+5'vuelta calma	30'z2	descanso	10kroscon	29/01/2019 11:00	10k
	DESCRIPCION ZONAS	Z1: Trabajo regenerativo, <u>puedo correr y mantener una conversacion sin problemas. Metabolismo 70grasas-30glucidos</u>	Z2: Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo. Metabolismo 55 grasas-45 glucidos</u>	Z3: Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado. Metabolismo 40grasas-60glucidos</u>	Z4: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar. Metabolismo 20 grasas-80glucidos</u>	Z5: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar. Metabolismo entre 90-100 glucidos</u>	Z6: zonas lacticas. 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			