



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 225

SEMANA 1, DEL 30 DE OCTUBRE AL 5 DE NOVIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCRIPCIÓN	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE RITMO	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE ACUMULACIÓN	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE CADENCIA	DÍA DE FONDO
DISTANCIA							70 Kms
TIEMPO		1.5 Horas		2 Horas		1.5 Horas	
ZONA		Zona 1		Zona 1		Zona 1	Zona 1
CADENCIA		90-95 de cadencia		90-95 de cadencia		90-95 de cadencia	90-95 de cadencia
EJERCICIO ESPECÍFICO		Intervalos de 1X15 minutos en Zona 2.				Intervalos de 8X1 minuto a cadencia 100-110 en zona 2. Recuperación entre intervalos de 3-5 minutos.	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
	HORAS TOTALES: 8 HORAS.						