



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 167

Powered by AXES Training
w3.axestraining.com
info@axestraining.com

SEMANA 11, DEL 08 DE ENERO AL 14 DE ENERO

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|----------------------------------|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|---------------------------------|
| DESCRIPCIÓN | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE RITMO | DÍA DE DESCANSO | FUERZA | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE MONTAÑA | DÍA DE FONDO |
| DISTANCIA | | | | | | | 110 Kms |
| TIEMPO | | 1.5 Horas | | 2 Horas | | 2 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 cadencia |
| EJERCICIO ESPECÍFICO | | Intervalo 1 hora 15 minutos en Zona 2. | | 6 x 4 minutos fuerza (50-60 cadencia) Recuperación entre intervalos 4 minutos | | 30 minutos de subida Zona 2-3 (puede realizar-se en una sola subida o en varias) | |
| COMENTARIO ADICIONAL | | | | | | | Hidratarse y comer regularmente |
| HORAS TOTALES: 8.5 HORAS. | | | | | | | |