



## PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 312

Powered by AXES Training  
[www.axestraining.com](http://www.axestraining.com)  
[info@axestraining.com](mailto:info@axestraining.com)

### SEMANA 11, DEL 08 DE ENERO AL 14 DE ENERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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							180 Kms
TIEMPO		2.5 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 de cadencia
EJERCICIO ESPECÍFICO		Intervalo 2 horas 15 minutos en Zona 2.		8 x 4 minutos fuerza (50-60 cadencia) Recuperación entre intervalos 4 minutos		1 hora de subida Zona 2-3 (puede realizar-se en una sola subida o en varias)	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
	<b>HORAS TOTALES: 12 HORAS.</b>						