



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 312

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

SEMANA 13, DEL 22 DE ENERO AL 28 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							200 Kms
TIEMPO		3 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 30 minutos en Zona 2.		8 x 4 minutos fuerza (50-60 cadencia) Recuperación entre intervalos 4 minutos		4 x 10 minutos en Zona 3, recuperación 3-5 minutos	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
	HORAS TOTALES: 13 HORAS.						