



## PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 167

Powered by AXES Training  
[w3.axestraining.com](http://w3.axestraining.com)  
[info@axestraining.com](mailto:info@axestraining.com)

SEMANA 16, DEL 04 AL 10 DE FEBRERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCRIPCIÓN	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE RITMO	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE FUERZA	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE MONTAÑA	DÍA DE FONDO
DISTANCIA							130 Kms
TIEMPO		2 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		Intervalos 1 h minutos en Zona 2.		6 x 4 minutos fuerza en Zona 2-3. 50-60 cadencia Recuperación entre intervalos 4 minutos		Acumular 1 h 30 minutos subida en Zona 2-3	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
	<b>HORAS TOTALES: 10 HORAS.</b>						