



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 312

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

SEMANA 20, DEL 12 DE MARZO AL 18 DE MARZO

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|----------------------|---------------------------------|---|-----------------|--------------------|-----------------|--|---------------------------------|
| DESCRIPCIÓN | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE SERIES | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE ACUMULACIÓN | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE MONTAÑA | DÍA DE FONDO |
| DISTANCIA | | | | | | | 120 Kms |
| TIEMPO | | 2 Horas | | 2,5-3 Horas | | 3 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 | | 5 x 4 minutos en Zona 4, recuperación 3 minutos | | | | 5 x 20 minutos de subida en Zona 3, recuperación 4-6 minutos | |
| COMENTARIO ADICIONAL | | | | | | | Hidratarse y comer regularmente |
| | HORAS TOTALES: 13 HORAS. | | | | | | |